



Duft

Din lugtesans er den sans, der hurtigst får dig i rette stemning – med andre ord kan en duft påvirke dit humør og velvære hurtigere end nogen anden af dine sanser. Vi har alle et enormt katalog af dufte, vi synes er dejlige og behagelige, og dufte er en stor del af vores erindring. Hjælp spastemningen i badet på vej ved at gå efter decideret velduft i form af duftlys eller room spray. Vælg beroligende dufte, der virker aromaterapeutiske – fx lavendel eller andre kompositioner, der får roen til at indfinde sig.



Velvære til sanserne

- 1. Hvilken duft holder du mest af?** Duften af nyvasket tøj, vådt sommergræs eller den salte havluft? Duftlysene fra dette eksklusivt newyorkermærke bestræber sig på at vække minder og fås i et væld af duftvarianter. 120 kr., Library of Fragrance.
- 2. Giv badeværelset et frisk pust** med room spray'en, der har en frisk duft af agurk. Atmosphere Room Spray Cucumber, 120 ml, 120 kr., Library of Fragrance.
- 3. Dark Mood** er navnet på den nye, let krydrede parfume, der er sat sammen af essentielle olier med aromaterapeutisk effekt, som du let puster på din hud efter badet. 420 kr., Tromborg.
- 4. Beroligende badesalt** med vanille og lavendel, der især er velegnet til et søvndyssende aftenbad. 220 kr. pr. stk., Tromborg.

Hør

En af de største rent fysiske årsager til stress er støj – øret får simpelt hen aldrig en pause. Det bevirker, at kroppen er i en slags giv agt-tilstand, hvilket i sidste ende kan føre til stresssymptomer. Heldigvis kan du også påvirke dit velvære positivt ved helt at lukke lydene ude og skabe fuldkommen ro eller nøje udvælge de lyde, du vil høre – fx en cd med sagte bølgebrus eller blid musik. Når det gælder dit badeværelse, så er der faktisk god mulighed for at lave din egen lille lydoase, da her ofte er godt isoleret i forvejen.



- 1. Styr selv lyd billedet** på badeværelset – det er ikke sikkert, at radioen lige spiller det, der sætter dig i rette stemning til en afslappende badeoplevelse. Henry Klos Music System med cd-adspiller, radio m.m., 7999 kr., Hetland Nordic.
- 2. Nyd lyden** og synet af det plaskende vandfald, når du fylder badekarret. Kararmaturet Hansa Canyon lader vandet vælte ud og farvegiver det med LED-lys tonet efter temperaturen. 26.695 kr., Cassøe.
- 3. The Sounds of Spa** er en hel musikserie direkte målrettet til spasteder og sammensat, så du får en beroligende og afstressende lydoplevelse. Vælg mellem titler som Peace, Harmony eller som her Tranquility, ca. 149 kr., Fønix Musik.
- 4. Lyden af rislende vand** virker beroligende på de fleste. Her er det vandskulpturen Smooth Silence i porcelæn. 1000 kr., Egolive.