



Een wonderlijke cursus, gloednieuwe therapievorm of beproefd programma. Dat willen we ook wel eens meemaken. Een Onkruid medewerker stort zich erin. Deze keer: Cathelijne Esser maakt een natuurlijk parfum.

Parfum maken:

Mannenzweet en boenwas

Natuurzuivere parfums worden gemaakt van etherische oliën. De aroma's in die oliën hebben een fysieke en psychische werking. Weet dus welke geuren je kiest. De aroma-expert: 'Je gaat toch ook niet blind in een medicijnkastje graaien?'

De blaadjes van een geurige roos in stukken scheuren, water in een flesje doen, rozenblaadjes erbij, dop erop, flink schudden en een dag laten staan. Zo maakte ik vroeger als kleine dame rozenparfum.

Grote-mensen-parfum zit natuurlijk veel geraffineerder in elkaar. Geheime recepten zijn het, zorgvuldig samengesteld uit topnoten, middennoten en basisnoten. In de reguliere parfumindustrie worden er allerlei chemische bestanddelen toegevoegd om verleidelijke flesjes te creëren. Zo niet in deze workshop van Claudia de Vos, die aromatherapeut en geurexpert is. Ze weet alles over etherische oliën, de werking ervan op het lichaam en de psyche, en hoe je parfums kunt maken met schatten van Moeder Natuur.

Walviskots

Natuurlijke ingrediënten, dat kan van alles zijn. Walviskots bijvoorbeeld. Of vet uit de aarsklier van de civetkat. Dat klinkt me weinig poëtisch en verleidelijk in de oren. Hoe zit dat?

'Het maken van een parfum is te vergelijken is met het componeren van muziek,' legt Claudia uit. 'Een harmonieus muziekstuk is hartstikke saai! Er moeten contrasten en dissonanten inzitten om het interessant en boeiend te maken. Daarom gebruik je geurnoten die op zich niet lekker ruiken, maar in combinatie met andere geuren een mooi akkoord vormen.' Ze vertelt dat we walviskots kennen onder de naam amber. Civet en amber zijn zware kruidige geuren die oosterse associaties oproepen. Uit het hout van bomen worden ook oliën gewonnen, zoals het hout van de sandelboom. 'Veel vrouwen vinden sandelhout heerlijk ruiken,' zegt Claudia. Even

testen. Inderdaad, ook mijn neus zegt gretig ja tegen sandelhout.

'Weet je waarom? We vinden dat lekker omdat het lijkt op vers mannezweet.' Bah, wat voorspelbaar en cliché!

Sandelhout werkt ontzettend en heeft een rustgevend effect, het laat gebabbel in je hoofd verstommen. Handig bij het mediteren.

Opwekkende lavendel

Rozemarijn geeft je een oppepper. Olie van de citrusachtige bergamot geeft de geest een positieve boost, een goed middel tegen de blues. Met een paar druppels mandarijolie op je hoofdkussen slaap je lekker. 'Wist je dat lavendel niet alléén rustgevend is? In een hoge dosering is het juist opwekkend! Lavendel is trouwens echt een flesje om in je tas te hebben. Het werkt bijvoorbeeld antibacterieel; een druppeltje op een puistje en voilà, het puistje droogt uit en het wondje wordt beschermd tegen infecties. Kleine brandwondjes door vetspetters? Lavendel erop en het verzacht de pijn. Je kunt Lavendel ook preventief gebruiken tegen luizen. Een paar druppeltjes in het haar en in de capuchon is al voldoende. Bij hoofdpijn kun je een druppel op je hoofd of bij je slapen inmasseren. Let wel even op welke lavendelolie je koopt: Lavandula officinalis of Lavandula angustifolia zijn juiste soorten hiervoor. Lavandula latifolia (spijklavendel) en Lavandula hybride (lavandin) hebben een andere werking.'

Neusgymnastiek

Voordat we parfum gaan maken moeten we eerst neusgymnastiek doen. Een warming-up waardoor je scherper gaat ruiken. We krijgen een tissue en snuiten onze neuzen. Daarna

wrijven we tussen twee handen de neus warm en drukken we tot slot met onze vingers op de huid onderaan de neusvleugels. 'Daarmee stimuleer je de drukpunten die daar zitten. Ruiken jullie al scherper?' Eh, moeilijk te zeggen, eerlijk gezegd.

Claudia laat ons vier geuren ruiken, zonder te vertellen welke het zijn. Op een vel papier moeten we schrijven welke geur we denken te ruiken en vooral: wat die geur met ons doet. Welke fysieke reacties roept het op? En welke associaties krijgen we erbij? Praten met de buurvrouw is verboden tijdens deze test. 'Dat is omdat je dan niet genoeg bij je persoonlijke geurervaringen blijft, en die zijn juist zo belangrijk.'

Okselsnuiven

Een geur kun je het beste ruiken door met het potje voor je neus te bewegen. Niet je neus in het potje te steken dus, dan is het aroma veel te heftig. 'Je kunt je neus tussendoor neutraliseren door even aan koffie te ruiken.' Goeie tip, maar hoe doe je dat in een parfumerie? 'Dan kun je je neus onder je eigen oksel stekken, dat neutraliseert ook.' Ik zie het al voor me, okselsnuiven temidden van chique parfumflessen en deftige verkoopsters.

Beschuit met muisjes

De geur uit het eerste potje ruik ik vooral achter in mijn keel en diep in mijn neus. Een zwaar aroma. Ik ben onmiddellijk weer een jaar of acht en zit op school achter een houten tafel die vers is ingewreven met boenwas. Ik zie zelfs de houten vloer en de kleur van de muren weer voor me. Claudia verklapt na de geurtest dat we eucalyptus hebben geroken, een stof die ook in boenwas wordt gebruikt.

De tweede geur lijkt op drop en hoestdrank. Ik weet het al. Dat moet anijs zijn, geen twijfel mogelijk. De anderen associëren deze geur met beschuit met muisjes en witte hagelslag. 'Het is basilicum,' zegt Claudia. 'Soortgelijke stoffen die de anijsgeur geven, zitten in anijs maar ook in basilicum. Basilicum werkt kalmerend op de zenuwen.'

Dat is maf! Basilicumblaadjes ruiken toch niet naar anijs? Toch eens beter opletten als ik weer verse basilicum in de tomatensoep strooi.

Gevaarlijke geuren

Claudia heeft tal van kleine flesjes op tafel neergezet. Olie van geranium, mandarijn, jasmijn, ylang ylang, citroen, lavendel, wierrook, ceder en nog veel meer. Gesorteerd op topnoten, middennoten en basisnoten. Dat wordt nog moeilijk kiezen. 'Als je zwanger bent, mag je absoluut geen ceder kiezen,' waarschuwt

Claudia de groep. 'Dat is gevaarlijk voor de ongeboren vrucht.'

Geuren samenstellen

Claudia doet voor hoe 't moet. Ze neemt twee flesjes, houdt die naast elkaar en wappert ze langzaam voor haar neus. Hoe ruiken die twee samen? Dan een derde erbij. Straks gaan we van deze etherische oliën enkele druppels in de basisolie druppelen, een menging van jojoba- en amandelolie.

Ik kies sandelhout als basisnoot. Basisnoten zijn het zwaarst en blijven het langst hangen. Topnoten daarentegen vervliegen het eerst. Palmarosa en lavendel worden mijn middennoten. Palmarosa is een grassoort van dezelfde familie als citroengras en citronella, maar ruikt sterk naar rozen. Heel voorzichtig druppel ik de olie in het parfumflesje. Even au bain marie verwarmen zodat de olie goed kan mengen en dan voorzichtig schudden. Mmm, dat ruikt lekker! 'Een parfum op oliebasis bewaar je het best op een koele plaats in het donker, want olie is niet onbepaald houdbaar. Na drie weken is de geur van je parfum pas optimaal,' zegt Claudia. Nog even geduld hebben dus.

<<< www.zeszintuigen.nl >>>