

INHOUD

Inleiding	7	Rustgevend lavendelparfum	42	Verfrissend solid parfum	86	Spicy sudderpotje	138
Verschillende typen geuren	8	Rozenparfum	44	Exotisch solid parfum	88	Feestelijk sudderpotje	140
Top-, hart- en basisnoten	10	Kalmerend jasmijnparfum	46	Sensuele parfumsticks	90	Smudge sticks met bloemen & salie	142
De mengverhouding van geuren	11	Vlierbloesemparfum	48	Kruidige parfumsticks	92	Rozen-waxmelts	144
Train je neus	12	Vanille-rozenwater	50	Vochtinnbrengende lotionbars	94	Lavendel-rozemarijn-waxmelts	146
Wat zijn geurfamilies?	14	Botanisch citruswater	52	Ontspannend lavendel-badzout	96	Chocoladereep van sojawas	148
Het geurwiel	16	Kruidige rollerolie voor mannen	54	Friszoet badzout met citrus	98	Bijenwaskaarsen met lavendel	150
Je eigen parfum maken	18	Rollerolie voor op vakantie	56	Rozen-badzoutschijven	100	Verkwikkende sojawaarsen	152
Benodigdheden	20	Grapefruit-munt-rollerolie	58	Kamille-citroenbadtruffels	102	Verzachtende bijenwas-waxinelichtjes	154
Hulpmiddelen	22	No stress rollerolie	60	Voedende bodybutter	104	Bloemige waxbars	156
Bewaren, gebruiken & verversen	24	Thee-roos-rollerolie	62	Geuren voor je huis	106	Register	158
Bijenwas smelten	26	Tropische rollerolie	64	Ontspannende luchtverfrisser	108	Dankwoord	160
Een geurzakje maken	27	Lavendel-kamille-rollerolie	66	Gerecyclede elektrische luchtverfrisser	110		
Je geurenvoculaire opbouwen	28	Rozenwaterspray	68	Kalmerende geurstokjes	112		
Geuren voor je lichaam	30	Hair & bodymist met lavendel	70	Vetplant-diffuser	114		
Bloemige geurspray	32	Aloë-vera-haarspray	72	Waterparel-diffuser	116		
Opwekkende geurspray	34	Bodyspray met citrusfruit	74	Dennenluchtverfrisser	118		
In balans-geurspray	36	Oranjebloesemspray	76	Citroen-tijm-luchtverfrisser	120		
Opvrolijk-geurspray	38	Bodyspray met Himalayazout	78	Vilten ademvrij-verfrisser	122		
Frisse geurspray met eucalyptus	40	Tea-tree-deodorantspray	80	Natuurlijk gedroogde bloemen	124		
		Solid parfum voor meer energie	82	Natuurlijk gedroogd fruit	126		
		Rustgevend solid parfum	84	Bloemige geurzakjes	128		
				Rozen-rijst-geurzakjes	130		
				Vanille-sudderpotje	132		
				Verwarmend sudderpotje	134		
				Herfstig sudderpotje	136		





INLEIDING

Houd jij van parfum en een lekker geurend huis? Voel jij je aangetrokken tot de geur van bloemen, bomen en andere planten? En zou je je graag op elk moment van de dag met deze geuren willen omringen? Dan ben je hier aan het juiste adres: dit boek geeft je tips om je eigen parfums voor je lichaam en je huis te maken, met natuurlijke ingrediënten en etherische oliën.

Geur speelt een belangrijke rol in ons dagelijks leven. Onze reukzin beïnvloedt ons geluksgevoel. Bepaalde geuren hebben de kracht om onze stemming, onze mentale alertheid en zelfs ons koopgedrag te beïnvloeden. Veel mensen hebben een favoriete geur, zoals die van gemaaid gras. Geuren kunnen bovendien herinneringen naar boven halen: één vleugje is al voldoende om ons terug te voeren naar een gebeurtenis uit het verleden.

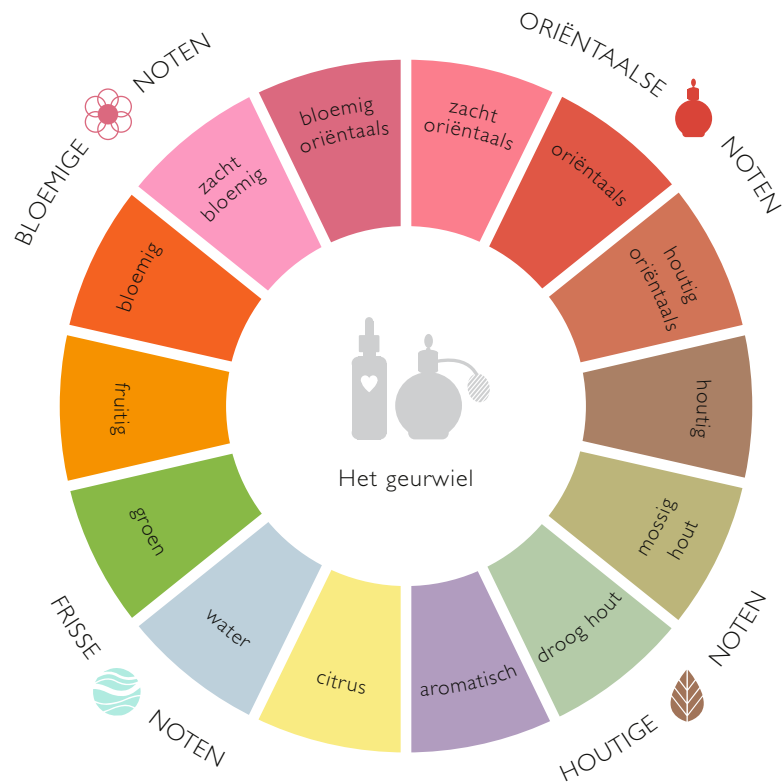
De meeste mensen zijn minder bewust met ruiken bezig dan met bijvoorbeeld horen en zien, en beschouwen het veel meer als iets dat vanzelfsprekend is. Ons reukvermogen staat in verbinding met ons primitieve brein, dat geur koppelt aan ervaringen uit het verleden. Het is sterker verbonden met gevoelens, emoties en gedrag dan elk ander zintuig.

Het zelf maken van parfum is de laatste decennia in opkomst; steeds meer mensen vinden het leuk om hun eigen geuren te maken met ingrediënten uit hun tuin of de omgeving. Commerciële producten kunnen verboden, giftige stoffen bevatten. In dit boek ontdek je hoe je de frisheid van geuren kunt vangen in een flesje of potje, met gebruik van alleen natuurlijke ingrediënten en etherische oliën. Bovendien leer je om geuren te classificeren en ze zelf te creëren.

Dit boek bevat meer dan 60 recepten voor geuren; van alcoholhoudende parfums en geuroliën tot waxmelts en geurkaarsen. Ik wens je veel plezier bij het experimenteren met ingrediënten, het ontdekken van nieuwe geuren en het creëren van je eigen parfums. De recepten zijn leuk én makkelijk – en leveren de heerlijkste geuren op voor jou, je familie en je vrienden.

HET GEURWIEL

Dit geurwiel is een geweldig hulpmiddel bij het maken van je eigen geuren. Het toont de verschillende geurfamilies en subgroepen, waarin geuren zijn gegroepeerd op basis van hun overeenkomsten en verschillen. Je kunt het gebruiken om het hoofdthema en de verschillende componenten van een geur te bepalen, om de verbanden tussen verschillende aroma's te ontdekken en om je te helpen je eigen geuren te mengen.

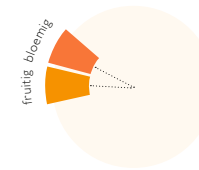


De geurgroepen die aan elkaar grenzen hebben gemeenschappelijke geurkenmerken, terwijl de geuren die verder uit elkaar liggen minder op elkaar lijken. Net als in het kleurenwiel passen bepaalde geurfamilies goed bij elkaar. Subgroepen die zich tegenover elkaar bevinden, zijn bijvoorbeeld goed te combineren. Het geurwiel maakt het makkelijk om deze verbanden te zien en te ontdekken.

Drie manieren om het geurwiel te gebruiken

Hieronder vind je drie eenvoudige en effectieve manieren om geuren te combineren aan de hand van het geurwiel.

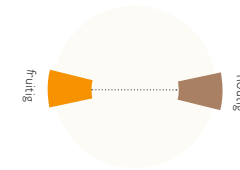
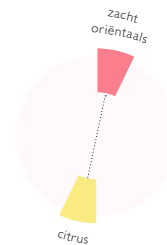
1. Naast elkaar: subgroepen die in het geurwiel naast elkaar staan, zijn vaak goed te mengen.



Bijvoorbeeld:

fruitig/bloemig: *bergamot + jasmijn*
 oriëntaals/houtig: *sandelhout + patchoeli*
 fruitig/groen: *grapefruit + pepermint*

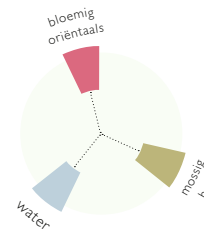
2. Complementaire noten: neem een subgroep en kijk welke noten er tegenover staan in het geurwiel. Deze noten vullen elkaar aan.



Bijvoorbeeld:

zacht oriëntaals/citrus: *kruidnagel + zoete sinaasappel*
 fruitig/houtig: *appel + naaldhout*
 houtig oriëntaals/groen: *patchoeli + pepermint*

3. Maak een driehoek: selecteer drie subgroepen om een driehoek mee te maken. Als je bijvoorbeeld van bloemige oriëntaalse noten houdt, combineer die dan met mossige hout- en waternote.



Bijvoorbeeld:

bloemig oriëntaals/mossig hout/water: *oranjbloesem + eikenmos + oceanisch naaldhout*
 zacht bloemig/citrus/ houtig oriëntaals: *roos + mandarijn + sandelhout*
 bloemig/aromatisch/oriëntaals: *geranium + salie + muskus*



GEUREN VOOR JE LICHAAM

Parfums zijn er in allerlei variaties; van bloemige noten, bedwelmende muskusachtige geuren tot frisse fruitige luchtjes. Ontdek in dit hoofdstuk waar je van houdt en creëer je eigen parfums in al hun vormen. Sprays zorgen ervoor dat de geur het best tot zijn recht komt. Geuren op oliebasis en vaste parfums – de zogenoemde solids – hebben hun eigen charme, en staan bekend om hun rijke, diepe en sensuele geuren. De hiernavolgende recepten geven je een goede basis om aan de slag te gaan met het creëren van natuurlijke parfums.

HAIR & BODYMIST MET LAVENDEL

Lavendel kalmeert niet alleen, maar verkwt ook. Je kunt dit lavendelparfum gebruiken om droog en dof haar te verzachten, te hydrateren en glans te geven, je poriën te reinigen en ontstekingen van de huid te kalmeren.

VOOR: 1 fles van 250 ml



BEREIDING: 15 minuten
TREKTIJD: 4-8 uur



JE HEBT NODIG

steelpan met deksel • kaasdoek • 1 glazen sprayfles van 250 ml
—
handvol verse lavendelbloemen • 4 druppels etherische lavendelolie



Breng 240 milliliter water aan de kook in de steelpan. Haal de pan van het vuur en voeg de lavendelbloemen toe. Leg het deksel op de pan en laat 4-8 uur trekken. Giet het mengsel door een kaasdoek in een maatbeker. Voeg de lavendelolie toe en giet het mengsel in de fles. Spray het parfum op je haar en lichaam of breng het voor je nachterème op je gezicht aan voor een slaapbevorderend effect. Bewaar in de koelkast.

SINAASAPPEL-MUNTWATER

Met zijn warme noten en frisse vleugje munt is dit citruswater een fijne opwekkende geur die je elke dag kunt gebruiken.

VOOR: 1 flesje van 50 ml



BEREIDING: 5 minuten

RIJPING: 2-6 weken



JE HEBT NODIG

gesteriliseerde glazen weckpot van 250 ml • kaasdoek • 1 glazen flesje van 50 ml spraydop (optioneel)

—
schil van 1 biologische sinaasappel, witte velletjes verwijderd
handje verse muntblaadjes • 30 ml wodka of genoeg voor een laagje van 3 cm
1-2 el gefilterd, gedestilleerd of bronwater



Doe de verse ingrediënten in de weckpot, voeg de essentiële oliën toe en zo veel wodka dat de ingrediënten bedekt zijn met een laagje van 3 centimeter. Laat het mengsel 2-6 weken op een koele, donkere plek rijpen. Hoe langer je het laat staan, hoe sterker de geur. Controleer het mengsel om de paar dagen en stamp dan ook de bloemen met een lepel fijn. Zeef het door een kaasdoek in een maatbeker en giet het in een glazen flesje; vul het eventueel aan met het water. Bewaar in de koelkast.

SOLID PARFUM VOOR MEER ENERGIE

Dit eenvoudige recept zorgt ervoor dat je je de hele dag energiek voelt. Breng de parfum aan op de binnenkant van je polsen en snuif de geur ervan op als je een opkikker nodig hebt.

VOOR: 2 blikjes van 15 ml

BEREIDING: 5 minuten



KOOKTIJD: 10 minuten

KOELTIJD: 30 minuten of korter



JE HEBT NODIG

hittebestendige maatbeker met een open handvat • steelpan • houten satéprikker
2 aluminium blikjes van 15 ml (of gebruik lippenbalsemhouders)

1 el zoete-amandel-, jojoba- of druivenpitolie • 1 el bijenwaskorrels • 10 druppels etherische bergamotolie, 10 druppels etherische grapefruitolie, 5 druppels etherische patchoeli-olie, 5 druppels etherische bloedsinaasappelolie en 5 druppels etherische ylang-ylangolie



Doe de olie en bijenwas in de maatbeker. Vul de steelpan met water en haak het handvat van de maatbeker over de rand van de pan (zie blz. 26). Breng het water zachtjes aan de kook en verwarm de bijenwaskorrels circa 10 minuten, of tot ze gesmolten zijn. Haal de pan van het vuur en roer alles voorzichtig door met een satéprikker. Voeg de etherische oliën toe, roer nog een keer en verdeel het mengsel over de blikjes. Leg de deksels er losjes op (iets op een kiertje om condensvorming te voorkomen) en laat stollen. Hoe langer het parfum rijpt, hoe sterker de geur.



GEUREN VOOR JE HUIS

Geuren hoeven niet per se op de huid te worden aangebracht om ervan te kunnen genieten. In dit hoofdstuk vind je de heerlijkste recepten om jouw leefruimte te vullen met geur; van natuurlijke luchtverfrissers en potpourri's, tot lavasteentjes en bloemige waxmelts. Ontdek hoe je op verschillende manieren en met diverse materialen kunt werken. Wees creatief en vul je huis met energieke, luxueuze of juist rustgevende aroma's.

ONTSPANNENDE LUCHTVERFRISSE

Deze eenvoudige maar doeltreffende kamerspray is heel makkelijk om te maken. Een paar keer sprayen is al genoeg om de hele ruimte met een heerlijke geur te vullen.

VOOR: 2 flessen van 250 ml



BEREIDING: 5 minuten



JE HEBT NODIG

kom • trechter • 2 glazen plantenspuiten van 250 ml

1 el zuiveringszout • 8 druppels etherische rozemarijolie, 8 druppels etherische lavendelolie en 8 druppels etherische citroenolie
500 ml gefilterd, gedestilleerd of bronwater

WEES CREATIEF

Vervang de etherische oliën door:



Zuiverende mix: 8 druppels elk van etherische eucalyptus-, rozemarijn- & grapefruitolie



Verkwikkende mix: 8 druppels elk van etherische limoen-, grapefruit en geraniumolie



Meng in een kom het zuiveringszout met de door jou gekozen etherische oliën. Voeg de helft van het water toe en roer door. Giet het mengsel door een trechter in de flessen. Voeg het resterende water toe en schud. De geur van natuurlijke luchtverfrissers blijft wat minder lang hangen dan die van in de winkel gekochte luchtverfrissers. Spray gewoon wat vaker.

NATUURLIJK GEDROOGDE BLOEMEN

Maak zelf gedroogde bloemen. Door etherische oliën toe te voegen versterk je de geur en zorg je ervoor dat deze langer blijft hangen. Doe de gedroogde bloemen in zakjes of gebruik ze voor een ander recept.

VOOR: 1 kom



BEREIDING: 10 minuten
DROOGTIJD: circa 2 uur



JE HEBT NODIG

bakplaat • bakpapier

—
rozen-, geranium- of lelieblaadjes (ongeveer 2 bloemen)
10-15 druppels etherische olie naar keuze • 1-2 snuffen iriswortelpoeder
handvol gedroogde stukjes citrusschil, bessen, cederhoutsnippen,
vanillestokjes of -zaden, dennenappels (optioneel)



Verwarm de oven voor tot 90 °C en bekleed de bakplaat met papier. Knip de stelen en/of verwijder de bloemblaadjes van de bloemen. Ga voor een mix van hele bloemen en bloemblaadjes. Leg ze in één laag op de bakplaat en laat ze circa 2 uur in de oven drogen, of tot ze broos en hard zijn (resterend vocht kan schimmel veroorzaken). Haal ze dan uit de oven en laat afkoelen. Druppel de etherische olie erover en bestrooi alles met de iriswortelpoeder om de geur te fixeren. Je kunt eventueel nog gedroogde stukjes citrusschil, bessen of dennenappels toevoegen voor extra geur. Voeg na 4-6 weken verse etherische olie toe.

KALMERENDE GEURSTOKJES

Deze geurstokjes zijn leuk om zelf te maken en vrij van giftige stoffen. Als je geen kunststof stokjes kunt krijgen, gebruik dan natuurlijke stokjes van bijvoorbeeld riet (online verkrijgbaar); deze zijn poreus waardoor ze de etherische oliën makkelijk absorberen.

VOOR: 1 diffuser



BEREIDING: 20 minuten
KOOKTIJD: 45-60 minuten



JE HEBT NODIG

bakplaat • dunschiller • glazen of keramieken potje of vaasje

6-12 (rieten) stokjes (afhankelijk van de grootte van het potje of vaasje),
van 5-20 cm lang • 60 ml zoete-amandelolie
etherische zoete-sinaasappel-, wierook- en kaneelolie, 6 tl in totaal

WEES CREATIEF

Vervang de etherische oliën door:



Lekker-slapen-mix: etherische lavendel-, cederhout- & wierookolie, 6 tl in totaal



Ontwaakmix: etherische zoete-aardappel- & pepermuntolie, 6 tl in totaal



Als je natuurlijke stokjes gebruikt, verwarm de oven dan voor tot 90 °C. Verdeel de stokjes over een bakplaat en laat ze 45-60 minuten in de oven drogen. Zodra ze afgekoeld zijn, verwijder je de schors met een dunschiller. Giet de amandelolie in het potje of vaasje en voeg de etherische oliën toe. Stop zoveel mogelijk stokjes in het potje of vaasje. Keer ze na 10-15 minuten om. Draai de stokjes om de paar dagen en vervang ze zodra ze verzadigd zijn. Ververs het oliemengsel indien nodig.

SMUDGE STICKS MET BLOEMEN & SALIE

Dit is een geweldige manier om je huis in bloemige sferen te hullen. Zorg er wel voor dat je witte salie gebruikt; culinaire salie geeft bij verbranding geen aangename geur af.

VOOR: 2 smudge sticks



BEREIDING: 10 minuten +
3 weken drogen



JE HEBT NODIG

keukentouw

1 bosje verse witte salie of een handvol gedroogde • handvol verse lavendeltakjes
handvol verse rozenblaadjes • 2 jonge rozemarijntakjes • 2 Palo Santo-stokjes



Bundel alle ingrediënten en gebruik daarbij de Palo Santo-stokjes als middelpunt. Vouw de bloemblaadjes rond de langere kruiden en wikkel het keukentouw er dan strak omheen. Laat de smudge sticks 3 weken hangend drogen. Gebruik: leg ze op een hittebestendig bord of zet ze in een pot of blik en steek één uiteinde aan.

Let op: je kunt voor de smudge sticks ook uitsluitend gedroogde ingrediënten gebruiken, maar deze zijn wel wat lastiger te bundelen.