

Mood Parfum Thuis

Mood Parfum Thuis

Debby Boers

Schrijver: Debby Boers
Coverontwerp: Debby Boers
ISBN: 9789403882659
© Debby Boers

Alle rechten voorbehouden.

Dit boek is met zorg, aandacht en liefde ontwikkeld. Alle teksten, botanische illustraties, recepten, schema's, oefeningen, geurconcepten en het totale idee achter *Mood Parfum Thuis* zijn auteursrechtelijk beschermd.

Het is niet toegestaan om (delen van) dit boek te kopiëren, reproduceren, verspreiden, door te verkopen of op andere wijze te gebruiken — zowel in gedrukte als digitale vorm — zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit geldt uitdrukkelijk ook voor:

- de botanische illustraties en visualisaties
- de geurstructuren, blends en recepturen
- de opbouw van het mood parfum-concept
- workshops, trainingen of producten gebaseerd op de inhoud van dit boek

Dit boek is bedoeld voor persoonlijk gebruik en inspiratie.

Wil je iets citeren, delen of toepassen binnen een project, workshop of publicatie?

Neem gerust contact op via boersderij@gmail.com. Ik denk graag mee.

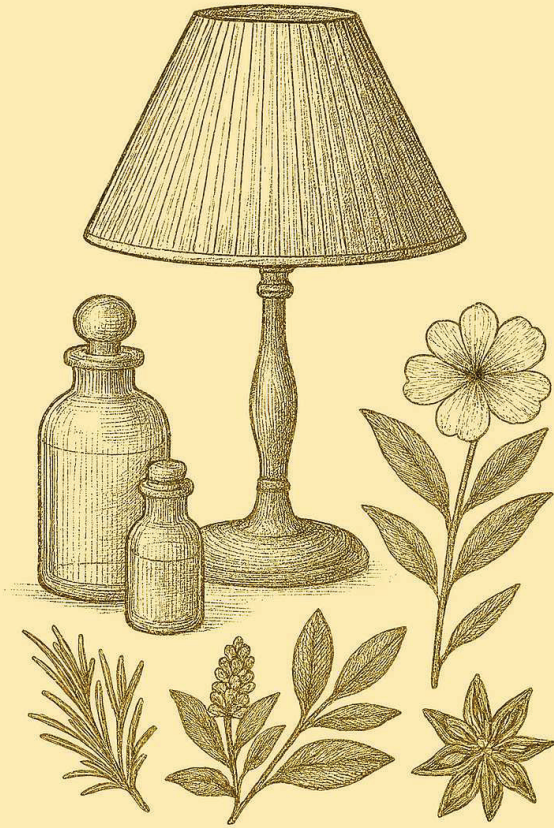
Door dit boek te gebruiken, respecteer je het creatieve werk, de tijd en de visie die hierin zijn gestoken.

Inhoud

1	Welkom bij Mood Parfum Thuis.....	9
2	Wat is een mood parfum?.....	16
3	Hoe werkt geur op je brein	19
4	Train je neus.....	23
5	Je geurvocabulaire opbouwen.....	27
6	Top-, hart- en basisnoten.....	31
7	Verschillende typen parfum.....	39
8	Je eigen parfum maken	46
9	Benodigheden & hulpmiddelen.....	51
10	Bewaren, verversen en houdbaarheid	55
11	Wat zijn essentiële oliën?	61
12	Mood parfum recepten	209
13	Over het Ministerie van Vele Zaken	238
14	Veiligheidstabellen & technische overzichten.....	242
15	Quick Reference & Index.....	244
16	A-Z Index van alle oliën	245
17	Bronnen & verdieping.....	247
18	Tot slot.....	249

Deel 1

Inleiding & persoonlijk verhaal



1 Welkom bij Mood Parfum Thuis

Als klein meisje had ik één grote missie: parfum maken. Niet zomaar een geurtje, maar dé geur die mijn moeder blij zou maken. Mijn “laboratorium”? Een lege ijsbak van het Ijspaleis. Mijn ingrediënten? Rozenblaadjes uit het gemeenteplantsoen (sorry, gemeente!), water uit de kraan en eindeloos geduld.

Ik was ervan overtuigd dat hoe langer je het mengsel liet staan, hoe beter het parfum zou worden.

De waarheid? Het begon te gisten. Het ging stinken. En het eindigde – uiteraard – in de prullenbak.

Maar het belangrijkste: de vonk was aangewakkerd.

Er zat iets magisch in geur, iets persoonlijks, iets wat je raakt zonder woorden.

Van ijsbak naar rollerflesje

Vandaag, heel wat jaren later, is die ijsbak ingeruild voor rollerflesjes, pure essentiële oliën en een rugzak vol kennis en ervaring. En wat ooit een kinderdroom was, is nu uitgegroeid tot een creatief ritueel dat ik met liefde doorgeef in mijn workshops en in dit boek.

In een wereld die soms sneller gaat dan goed voor ons is, verlang ik zelf steeds meer naar eenvoud. Naar geuren die je terugbrengen naar jezelf. Naar ingrediënten die je kunt vertrouwen. Naar kleine rituelen die je humeur ondersteunen, je adem verzachten of je energie terugbrengen.

Dat is precies waar mood parfum voor staat:

Jij kiest jouw mood en jouw parfum volgt jou daarin.

Geur: emotie in een flesje

Geur is geen bijzaak. Het is een directe ingang naar je gevoel. Zodra je iets ruikt, gaat die informatie razendsnel naar het limbisch systeem: het deel van je brein waar emoties, herinneringen en zelfs stressregulatie wonen. Geur denkt niet na. Geur doet.

Eén vleugje lavendel en je schouders zakken omlaag.

Een drupje grapefruit en je voelt instant vrolijkheid.

Een beetje vetiver en je staat weer met beide voeten stevig op de grond.

Geur zet je terug in jezelf, zonder woorden, zonder moeite. Precies wanneer jij het nodig hebt.

Mijn missie met dit boek

Ik wil dat parfum maken:

- eenvoudig voelt,
- leuk is om te doen,
- en vooral: bereikbaar blijft voor iedereen.

Je hebt geen laboratorium nodig, geen ingewikkelde materialen en zeker geen chemische kennis. Alleen een paar flesjes, een beetje creativiteit en het plezier om iets te maken dat écht bij jou past.

Dit boek neemt je mee:

- van geurbeleving naar geurbegrip,
- van ingrediënten naar persoonlijke blends,
- van “ik vind dit lekker ruiken” naar “ik maak mijn eigen mood parfum.”

En geloof me: je volgende parfum eindigt echt niet meer in de prullenbak.

Waarom mood parfum werkt

In mijn workshops hoor ik vaak de meest ontroerende en grappige reacties:

“Oeh, dit ruikt precies naar dat bos waar ik vroeger kwam!”

“Het ruikt een beetje naar paardenstal... maar dan lekker!”

“Wow, ik voel me ineens veel rustiger.”

Dat is het mooie van mood parfum: het raakt aan herinneringen, emoties, energie en stemming. Het maakt iets los dat al in jou zit. Jij hoeft alleen maar de juiste combinatie te mengen.

Samen jouw geurverhaal schrijven

Dit boek geeft je alle kennis, voorbeelden en stappen om je eigen mood parfum te maken. Of je nu zoekt naar rust, energie, focus, zelfvertrouwen of warmte: er is een geurcompositie die precies past

bij wat jij nodig hebt.

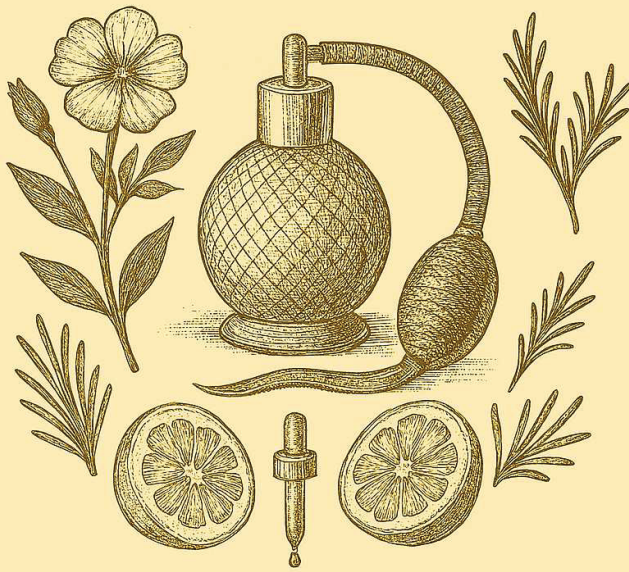
Dus pak een rollerflesje, kies jouw mood en laat je verrassen door wat geur voor je kan doen.

Ik neem je stap voor stap mee, zodat jij jouw eigen geurverhaal kunt gaan schrijven.

Welkom in de wereld van mood parfum.
Jouw wereld. Jouw geur. Jouw moment.

Deel 2

Geurmeester in 1 dag



Welkom in jouw geurcollectief

Geur is magie, maar ook gewoon kennis. Dit hoofdstuk maakt je in één dag geurwijs, geursterk en geurzelfverzekerd. Geen ingewikkeld jargon, geen laboratorium-taal. Alleen de essentie die jij nodig hebt om jouw eigen mood parfum te maken.

Je gaat ontdekken:

- hoe geur werkt in je brein
- hoe parfum is opgebouwd
- hoe je geurfamilies gebruikt
- welke noten je kiest per mood
- hoe je blends maakt die *echt blijven hangen*
- én hoe jij je neus traint tot jouw persoonlijke superpower

Klaar voor je nieuwe titel?

Welkom, Geurmeester.

2 Wat is een mood parfum?

Een mood parfum is geen standaard geurtje dat je uit een winkelrek pakt. Het is een parfum dat jij bewust creëert op basis van:

- hoe je je voelt
- hoe je je wilt voelen
- welke energie je nodig hebt
- welke herinneringen, beelden of associaties je aanspreken

Het is geur als mini-ritueel, afgestemd op jouw binnenwereld. Een zacht, krachtig hulpmiddel voor meer balans, energie, rust of zelfvertrouwen.

Het verschil met commerciële parfums

Commerciële parfums worden vaak gemaakt om:

- zo lang mogelijk te blijven hangen
- een herkenbare “signature scent” te creëren
- een brede doelgroep te bedienen
- te imponeren, verleiden of opvallend te zijn

Daarom bevatten ze meestal:

- synthetische geurstoffen (goedkoop, langdurig, maar minder persoonlijk)
- alcohol als drager
- fixatieven om geur langer vast te houden
- soms ingrediënten waarvan je niet precies weet wat erin zit

Bij mood parfum doen we het anders. Mood parfum is:

- persoonlijk (jij kiest de ingrediënten)
- natuurlijk (essentiële oliën, geen alcohol)
- intentioneel (gericht op je stemming)
- zacht en huidvriendelijk
- verzorgend dankzij drageroliën

Een mood parfum hoeft niet drie dagen te blijven hangen. Het hoeft je alleen te ondersteunen *op het juiste moment*.

Waarom natuurlijke oliën zo krachtig werken

Essentiële oliën zijn geen gewone geurtjes. Het zijn geconcentreerde plantenextracten die:

- de geur
- de energie
- én de werking van een plant bevatten

Elke olie heeft een karakter:

- citrus – verhelderend, vrolijk
- bloemen – verzachtend, openend
- hout – aardend, stabiliserend
- kruiden – activerend, focussend
- resins (hars) – warm, spiritueel, troostend

Natuurlijke geuren zijn complexer dan synthetische; ze bevatten tientallen geurcomponenten die samenwerken. Hierdoor “praten” ze direct met je emoties en je lichaam.

Dit maakt ze:

- subtieler
- rijker
- unieker
- en meer afgestemd op *jou*

Mood → Geurkeuze → Emotie

Het mooie van mood parfum is dat het werkt als een emotionele snelkoppeling.

Je begint niet bij de geur, maar bij de *mood*:

Stap 1: Mood

Hoe wil ik me voelen?

Rust? Energie? Vreugde? Focus? Warmte? Aarding?

Stap 2: Geurkeuze

Je kiest oliën die passen bij jouw intentie:

- rust – lavendel, bergamot, kamille
- energie – grapefruit, citroen, pepermunt

- sensualiteit – jasmijn, ylang ylang, vanille
- grounding – vetiver, ceder, patchouli

Stap 3: Emotie

Je brengt je parfum aan, ademt diep in en...
je lichaam reageert onmiddellijk.

- je ontspant
- je wordt wakkerder
- je voelt kracht of zachtheid
- je wordt lichter in je hoofd
- je voelt je meer jezelf

Mood → geurkeuze → emotie → nieuwe mood
Zo simpel en zo krachtig is het.

Voorbeelden van mood parfums

Mood / Vraag	Combinatie	Effect
Rust nodig?	Lavendel + bergamot	ontspannend, kalmerend, harmoniserend
Energie of vrolijkheid?	Grapefruit + pepermint	sprankelend, activerend, opwekkend
Meer zelfvertrouwen of sensualiteit?	Jasmijn + sandelhout	warm, openend, zacht krachtig
Aarding & stabiliteit?	Vetiver + ceder	diep, warm, ondersteund

De essentie van mood parfum

Je maakt niet zomaar een geur. Je maakt een persoonlijke tool waarmee je jezelf terugvindt, ondersteunt of optilt.

Een mood parfum fluistert:

“Welke versie van mezelf wil ik vandaag zijn?”

En jij kiest. Elke dag opnieuw.

3 Hoe werkt geur op je brein

Geur lijkt misschien iets simpels. Je ruikt iets, je vindt het lekker of niet, maar onder de oppervlakte gebeurt er iets ongelooflijks. Elke keer dat jij een geur inademt, start er een biochemische snelweg in je brein die geen enkel ander zintuig kan evenaren. Geur is het enige zintuig dat een directe, ongefilterde verbinding heeft met je emoties.

Laat me je meenemen in dat proces.

Stap 1: Je ruikt iets: de geurmoleculen bereiken je neus

Wanneer je een rollerflesje opent, komen er duizenden minieme moleculen vrij. Die zweven door de lucht en bereiken het bovenste deel van je neus: het reukepitheel. In dit kleine gebied zitten miljoenen gespecialiseerde receptoren (denk aan minuscule antennes) die ontworpen zijn om geur op te pikken. Elke geur heeft zijn eigen “sleutel”. Elke receptor is een “slot”. Wanneer de juiste sleutel in het juiste slot valt, gebeurt er iets magisch.

Stap 2: De boodschap gaat naar de reukbol (olfactory bulb)

Zodra jouw receptor een geur “herkent”, stuurt die een signaal door naar de olfactory bulb. Dit is een klein orgaantje in je hersenen net boven je neus. De olfactory bulb doet twee dingen:

1. Herkennen
“Ah, dit is lavendel. Of citrus. Of sandelhout.”
2. Beoordelen
“Wat doet deze geur met jou? Veilig, rustgevend, energiek, bekend, spannend, warm...”

Dit gebeurt razendsnel. Je hebt geen seconde om na te denken. Je *voelt* het direct.

Stap 3: De geur neemt de VIP-route naar je emoties

En dan komt het unieke van geur:

Geur gaat niet eerst naar je rationele brein. Geur gaat direct naar je emotiecentrum: het limbisch systeem.

Daar vind je:

- de amygdala (emoties zoals angst, veiligheid, rust)

- de hippocampus (herinneringen)
- de hypothalamus (hormonen, stressreactie, zenuwstelsel)

Geur heeft dus een directe invloed op:

- je stemming
- je herinneringen
- je stressniveau
- je ademhaling
- je hartslag
- je energie

Geen enkel ander zintuig is zo snel en zo krachtig.

Waarom dit zo bijzonder is

Je lichaam reageert sneller dan je gedachten.

Ruik lavendel?

Je schouders zakken al voordat je kunt denken:

“Oh ja, lavendel is rustgevend.”

Ruik grapefruit?

Je brein zet al een energiegolf in gang nog vóór je bewust voelt:

“Ik word vrolijk.”

Ruik vetiver?

Je lijf wordt zwaarder, rustiger, geankerd — puur instinctief.

Geur is geen mening.

Geur is een ervaring.

Stap 4: Je brein koppelt geur aan herinneringen

De geurroute loopt dwars door het deel van je brein dat herinneringen opslaat. Daarom:

- doet dennengeur je denken aan een boswandeling,
- ruik je sinaasappel en ben je weer even kind aan de ontbijttafel,
- brengt jasmijn je terug naar zomeravonden,
- ruikt rozemarijn naar de keuken van je oma.

Je brein “plakt” emoties aan geur. Een mood parfum werkt daar slim op in.

Je kiest een geur. Je brein opent een lade met herinneringen en emotie komt mee naar boven.

Stap 5: Geur verandert je chemie (de zachte manier)

Essentiële oliën bevatten natuurlijke geurcomponenten (monoterpenen, esters, sesquiterpenen...) die subtiel communiceren met je zenuwstelsel.

Afhankelijk van de olie:

- Lavendel verlaagt spanning
- Citrus verhoogt alertheid
- Houtgeuren vertragen je ademhaling
- Mint activeert je frontale cortex (focus)
- Hars geeft troost, warmte en veiligheid

Je hoeft niets te *willen* of *denken*. Je brein regelt het voor je.

Waarom dit zo goed werkt voor mood parfums

Mood parfum werkt volgens een simpele maar krachtige keten:

Mood → Geurkeuze → Breinreactie → Emotie → Nieuwe mood

- Wil je rust?
Je kiest lavendel & bergamot
Je brein ontspant
Jij zakt in je lijf.
- Wil je helderheid?
Je kiest citroen & rozemarijn
Je brein activeert
Jij krijgt focus.
- Wil je warmte?
Je kiest vanille & sandelhout
Je brein opent
Jij verzacht.

- Wil je energie?
Je kiest grapefruit & pepermunt
Je brein wordt wakker
Jij voelt drive.

Geur is een biologische snelkoppeling naar hoe jij je wilt voelen.

4 Train je neus

Je neus is één van je meest onderschatte superkrachten. We gebruiken hem elke dag, maar meestal *onbewust*. Toch is geur het zintuig dat het sterkst verbonden is met je emoties, je herinneringen en zelfs je intuïtie.

Het goede nieuws? Iedereen kan zijn neus trainen. Net zoals je spieren sterker worden in de sportschool, wordt je geurvermogen scherper door bewust te ruiken. Dit hoofdstuk helpt je om je neus te ontwikkelen tot jouw persoonlijke parfumdids.

Geurassociaties: jouw persoonlijke geurtaal

Iedereen heeft een unieke geurherinneringsbibliotheek. Geuren die jou raken, kunnen voor iemand anders totaal anders voelen.

Voorbeelden:

- Rozemarijn – bij de één “keuken van oma”, bij de ander “mediterrane vakantie”.
- Vetiver – voor de één “bosgrond”, voor de ander “na-zomer, warme dagen”.
- Sinaasappel – voor velen “kerst”, “frisheid” of “ochtendritueel”.

Hoe meer je jouw eigen associaties leert kennen, hoe beter je mood parfums kunt maken die echt aansluiten bij jouw gevoel.

Geurassociaties zijn geen feiten. Het zijn persoonlijke ervaringen. Dat maakt mood parfum zo uniek en intuïtief.

Geurdrempel: wanneer je neus ‘aan’ gaat

Je geurdrempel is de hoeveelheid geurmoleculen die nodig is voordat jij iets gaat waarnemen. Die drempel:

- is bij iedereen anders
- verschilt per geur
- daalt (positief!) wanneer je traint
- stijgt tijdelijk bij vermoeidheid, verkoudheid of stress

Wanneer je je neus traint, gebeurt er iets bijzonders:

- je wordt sneller bewust van subtiele geuren
- je kunt geuren beter onderscheiden

- je gaat meer nuances ruiken
- je kunt blends preciezer maken

Geur die je eerst “te zacht” vond, krijgt ineens lagen. Een parfum dat eerder vlak voelde, wordt complexer en levendiger. Dat is het teken dat je geurdrempel daalt en je neus wakker wordt.

Geheugen & geur: waarom geur zoveel losmaakt

Geur en geheugen wonen letterlijk naast elkaar in je brein. Daarom brengt een geur je soms in één seconde terug naar:

- iemand die je liefhad
- een plek waar je je veilig voelde
- een moment dat betekenisvol was
- iets dat je allang vergeten dacht te zijn

Essentiële oliën zijn hierbij extra krachtig, omdat ze natuurlijke, complexe geurprofielen bevatten die rijk zijn aan emotie en herinnering. Hoe bewuster je ruikt, hoe sterker je dit effect kunt inzetten in je parfumcreaties.

Oefening: 5-minuten geuren scan

Deze oefening vormt de basis van elke goede geurtraining. Je kunt ‘m dagelijks doen: thuis, op werk, in de natuur of bij het maken van parfums.

Duur: 5 minuten

Fijn om te doen: met 1, 2 of 3 oliën

Stap 1: Kies een geur

Kies één essentiële olie.

Draai het dopje eraf, maar ruik nog niet direct aan het flesje.

Laat eerst de geurmoleculen even de lucht in.

Stap 2: Eerste indruk (2 seconden)

Ruik kort.

Stel jezelf drie vragen:

- Wat is mijn *allereerste* indruk?
- Waar doet dit me aan denken?
- Welke fysieke reactie voel ik (adem, schouders, hartslag)?

Schrijf eventueel één woord op.

Stap 3: De nuance-scan (10 seconden)

Ruik opnieuw.

Dit keer langer en rustiger.

Let op:

- Is de geur fris, zoet, scherp, warm, rond, zacht, kruidig...?
- Zit er een tweede of derde laag in?
- Komt er bij herhaling een andere emotie naar boven?

Dit maakt je blends subtieler en rijker.

Stap 4: De geheugen-link (10 seconden)

Sluit je ogen.

Kijk wat er spontaan opkomt:

- een beeld
- een herinnering
- een sfeer
- een persoon
- een seizoen
- een gevoel

Er is geen goed of fout. Dit is jouw geur intuïtie.

Stap 5: De mood-check

Vraag jezelf:

- Welke mood activeert deze geur in mij?
- Wanneer zou ik deze geur willen dragen?
- Bij welke andere olie zou dit passen?

Hier begint de magie van mood parfum:

Mood → Geur → Emotie → Creatie

Stap 6: Herhaal met 2 of 3 geuren

Herhaal de oefening met twee andere oliën.

Combineer dan:

- geur 1 + geur 2: wat ontstaat er?