

Hoe parfum die lockdown
een stuk draaglijker maakt

Happiness in een fles



Geur heeft een grote invloed op hoe je je voelt. Parfum dragen is dus de ultieme vorm van self-care, ook als je gewoon alleen thuis blijft.

Tekst: Charlotte De Loose **Met dank aan:** Miglot Fragrance Lab en parfumdokter Sofie Albrecht

In een poll op Instagram vroegen we hoe vaak jullie de afgelopen maanden parfum droegen. **De meerderheid gaf aan maar af en toe of zelfs nooit parfum te dragen.** Droeg jij in 2020 - lees: sinds de komst van corona - minder vaak parfum omdat je dacht de enige te zijn die het zou ruiken? Laat dat net de reden zijn om het wél te doen. Geur heeft immers een rechtstreekse invloed op ons gemoed. Dat komt omdat we geuren interpreteren met behulp van ons limbisch systeem, het deel van onze hersenen dat verantwoordelijk is voor emoties. Daarom ervaren we geuren als iets gevoelsmatigs en roepen ze herinneringen op. **Kristof van het Belgische parfummerk Miglot:** 'Het is zelfs bewezen dat geur een krachtigere herinnering kan oproepen dan foto's. Er bestaat een wetenschap die het effect van geur op hoe we ons voelen en gedragen bestudeert. Die heet *aromacology* of olfactotherapie. Zo wordt geur bijvoorbeeld gebruikt bij sportmensen voor een grote wedstrijd, welbepaald om hen klaar te stomen en beter te doen presteren.' Een parfum moet je dus vooral dragen omdat je er zélf gelukkiger van wordt, niet omdat iemand anders het ruikt.

'Het hersendeel dat verantwoordelijk is voor emoties, interpreteert geuren. Daarom ervaren we die als iets gevoelsmatigs en roepen ze herinneringen op.'

De mooiste moodboosters

Perfumed Ceramic kan je parfumeren met je favoriete geur en ergens in huis neerleggen of ophangen - € 12,50 (€ 14,50 met parfum) - Miglot.



The Anti-Corona Candle heeft een rokerige bosgeur en doet je spontaan alle zorgen van het afgelopen jaar vergeten - € 35 - Bureau Brutal.

Deze **Discovery Set** bevat 6 verschillende nicheparfums in flesjes van 5 ml - € 107 - Le Labo.

PARFUM IN TIJDEN VAN CORONA

Kristof van Miglot: 'Normaal gezien kom je dagelijks op verschillende plaatsen, waar je telkens door andere geuren geprikkeld wordt. Zonder dat je het beseft, werken die in op je gemoed, waardoor je het gevoel hebt dat je meer beleefd hebt. Aan de geur van je eigen huis of appartement raakt je reukorgaan gewend, waardoor je er niet meer bewust bij stilstaat. Het geeft je wel een veilig gevoel, maar maakt je dag niet bepaald boeiender. Maak daarom

gebruik van geuren om voor wat meer afwisseling te zorgen, ook al blijf je een hele week thuis.' Maak je huis of appartement interessanter door **verschillende kamers anders te parfumeren**. Gebruik daarvoor geurstokjes, huisparfum, geurkaarsen of keramieken hangers die je kan parfumeren met je favoriete parfum. Sommige bedrijven kiezen voor een **vast huisparfum**. Zodra je als werknemer op kantoor komt, geniet je van een fijne geur die je linkt aan werken. Dat parfum kan je als werknemer tijdens het thuiswerken ook in je *home office* verstuiven, zodat je meteen in werkmodus komt wanneer je er binnenstapt. Of je nu de deur uit moet of niet, **gebruik parfum voor jezelf**. Meer nog: gebruik verschillende geurtjes. Kies bijvoorbeeld een specifiek parfum dat je alleen in het weekend gebruikt. Dat kan je dan op vrijdagavond al dragen om een ontspannende vibe te creëren.

VAAKST GESTELDE VRAGEN AAN DE PARFUMEXPERT

→ Wat zijn de do's en don'ts als je een parfum gaat kiezen?

- Neem korte snufjes. Zo wordt de geur beter opgenomen door je reukorgaan.
- Hou het parfum niet te dicht bij je neus.
- Ruik niet te snel. Breng het parfum aan op een teststrookje of je huid, laat de alcohol even verdampen en ruik dan pas.
- Test een parfum ook altijd op je huid. De geur van de huid is bij iedereen anders en beïnvloedt hoe een parfum ruikt. De chemie tussen je huid en het parfum is wat een parfum écht onweerstaanbaar maakt bij een persoon.
- Hou er rekening mee dat je lichaamsgeur kan veranderen. Bij vrouwen kan die afhankelijk zijn van de hormonale cyclus. Hij verandert ook naarmate je ouder wordt. Het is dus niet zo gek als je het gevoel hebt dat een parfum niet meer hetzelfde ruikt als tien of twintig jaar geleden. De formule van de geur kan veranderd zijn, maar het kan ook jouw lichaamsgeur zijn die veranderd is.
- Neem voldoende tijd om een parfum echt te leren kennen. In vijf minuten een parfum kiezen is onmogelijk. Het proces van top- tot basisnoten duurt een aantal uur, dus eigenlijk kan je pas na een dag concluderen of je hem lekker vindt. Breng op beide polsen een ander parfum aan, ga nog een paar uurtjes shoppen en maak daarna pas je keuze.



→ Hoe weet je of een parfum lang zal blijven hangen?

Kristof van Miglot: 'Een parfum dat veel frisse noten bevat, zal minder lang houden. Een citrusachtig parfum dat je de hele dag ruikt, is dus heel moeilijk te maken. Daarnaast moet je ook kijken naar de concentratie van het parfum. Een eau de parfum bevat een hogere concentratie dan een eau de toilette, waardoor je die ook langer blijft ruiken.'

Parfumdokter Sofie Albrecht: 'De vochtigheidsgraad van je huid heeft ook een invloed. Hoe droger je huid is, hoe minder lang een parfum houdt. Je kan daarom een bodylotion smeren die hetzelfde parfum bevat, of je brengt een geurloze lotion aan voor je je parfum verstuift.'

→ Hoe ga je op zoek naar een parfum?

Sofie Albrecht: 'Als je in de parfumerie staat, kan het aanbod heel overweldigend zijn. Onthou vooral dat je op zoek bent naar een geur die je écht graag ruikt. Het merk, het flesje en of hij al dan niet nieuw is, zouden je keuze dus eigenlijk niet mogen beïnvloeden. Je kan overal willekeurig aan beginnen ruiken, maar dan weet je op den duur niet meer hoe elk parfum rook en raakt je neus verzadigd.'

Weet dat er vier families bestaan: fris, bloemig, oosters en hout. Daaronder vallen nog eens verschillende subcategorieën en intensiteiten. Je kan een workshops volgen om die categorieën beter te leren kennen of op voorhand enkele parfums opzoeken uit de verschillende families en die in de winkel vergelijken, zodat je weet waar je al dan niet van houdt.'

→ Wat zijn top-, hart- en basisnoten?

Kristof van Miglot: 'Elk parfum bestaat uit top-, hart- en basisnoten, tenzij het een *single-note* parfum is, met maar één ingrediënt. **De topnoten ruik je het eerst. Ze blijven maximaal twee uur hangen. Daarna ruik je vooral de hart- en basisnoten, waarvan die laatste het langst blijven hangen.** Na zo'n acht uur zijn ze het enige wat je nog ruikt. Topnoten zijn vaak frissere geuren, bijvoorbeeld citroen, sinaasappel en bergamot. Basisnoten zijn daarentegen wat zwaarder, zoals cederhout, amber en vanille.'

'Maak gebruik van geuren om voor wat meer afwisseling te zorgen, ook al blijf je een hele week thuis. Het maakt je dag boeiender.'



'De combinatie van huid en parfum maakt een geur onweerstaanbaar. Maar hoe droger je huid, hoe minder lang het parfum houdt.'

→ Waar breng je parfum aan?

Sofie Albrecht: 'Een parfum heeft warmte nodig om te kunnen verdampen, dus je brengt het aan **op de warmste plaatsen van je huid: op je hals, achter je oren, op de binnenkant van je ellebogen, op je polsen en in je knieholtes.** Je kan parfum ook op je kleding aanbrengen. De vezels van kleding houden het parfum immers veel langer vast dan je huid. Maar dan mis je de chemie tussen je huid en het parfum, en dat is zonde, want net dat maakt een parfum pas écht onweerstaanbaar. Je kan een geur ook op je haar verstuiven, maar hou er rekening mee dat de alcohol in parfum je haar kan uitdrogen. Er bestaan ook parfums zonder alcohol, speciaal voor je haar.'

→ Hoe kan je online parfum bestellen?

Sofie Albrecht: 'Ook als je online wil bestellen, is het belangrijk om eerst de verschillende parfumsfamilies of categorieën te kunnen onderscheiden. **Als je weet welke soort geuren je graag ruikt, kan je een website als Fragrantica.nl gebruiken. Daar kan je een categorie selecteren en zie je welke parfums eronder vallen.** Verschillende (online) parfumerieën hebben ook een *fragrance finder*, die je kan helpen bij je zoektocht. Ten slotte zijn er ook parfummerken die *discovery sets* uitbrengen, zoals Le Labo, Miglot en Jo Malone. Op die manier kan je thuis in alle rust verschillende parfums leren kennen en uitzoeken welke jij het liefst ruikt. Er bestaat ook zoets als een parfumabonnement - Parfumado, bijvoorbeeld - waarmee je maandelijks nieuwe geuren kan leren kennen. Ideaal als je graag geregeld afwisselt.'

→ Hoe kies je een parfum voor iemand anders?

Sofie Albrecht: 'Bekijk parfum als een onzichtbaar accessoire dat je kan aanpassen, net als een handtas of juweel. Je kan het afstemmen op een bepaalde stemming of persoonlijkheid. Stel jezelf een aantal vragen over de persoon voor wie je een geurtje koopt. Waar houdt hij of zij van? Van welk soort interieur, welke kleding en wat voor muziek? Eigenlijk maak je een soort van moodboard van die persoon, en parfum is daar een onderdeel van.'

→ Is een natuurlijk parfum beter?

Kristof van Miglot: 'We krijgen steeds meer vraag naar natuurlijke parfums. Dat is een trend die je ook in de rest van de beautysector ziet. Weet dat "natuurlijk" niet altijd gelijkstaat aan gezonder en duurzamer. Natuurlijke ingrediënten zijn minder controleerbaar en minder voorspelbaar, dus we moeten in dat geval waakzamer zijn voor allergenen. Daarnaast vormen natuurlijke parfums ook niet altijd de meest duurzame keuze. Kijk bijvoorbeeld naar sandelhout. De bomen die voor die geur gebruikt worden, moeten veertig tot vijftig jaar oud zijn voor ze gekapt worden, maar de lokale bevolking hakt toch al kleine boompjes omdat ze zo snel mogelijk geld willen verdienen. Het maken van een synthetische versie van zo'n ingrediënt in een labo heeft een veel minder grote impact op het milieu. Natuurlijke ingrediënten hebben meer karakter en diepgang dan de ingrediënten die synthetisch gemaakt worden, maar zijn ook duurder. Daarom zie je vaak combinaties van de twee.'