

HOMEMADE HUISPARFUM

Breng met geur extra sfeer in je interieur

LESLEY BRAMWELL

TERRA



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	6
Hoe gebruik je dit boek?	10
Natuurlijke geuren	14
Een huisparfumset opbouwen	18
Profielen van 7 essentiële oliën	22
Botanische delen	26
Bloemen + kruiden	30
Gereedschap + materiaal	38
Flesjes en potten steriliseren	41
KAARSEN MAKEN	42
WOON- + WERKRUIMTEN	60
SLAAPKAMER	98
KEUKEN + EETKAMER	124
BADKAMER	150
Register	170
Leveranciers	172
Woordenlijst	173
Over de auteur	174
Dankbetuiging	175

‘GEUR IS EEN WARE TOVENAAR DIE JE DUIZENDEN KILOMETERS VER
TRANSPORTEERT EN JE TERUG KAN LATEN REIZEN IN DE TIJD.’

HELEN KELLER

INLEIDING

Mijn ontdekkingsreis in de wereld van natuurlijke geuren begon toen mijn moeder me mijn eerste setje essentiële oliën gaf. Ze stuurde me regelmatig pakketjes op de universiteit, meestal met een zelfgebreide trui en essentiële oliën erin, zoals basilicum en pepermunt voor concentratie, en scharlei, ook bekend als ‘vrouwenolie’, voor de vrouwelijke gezondheid.

Tijdens mijn studie milieuwetenschappen raakte ik geïnspireerd door de natuur en haar inherente wijsheid. Ik was gefascineerd door de helende eigenschappen van planten, aromatherapie en de werking van essentiële oliën. Ik experimenteerde naar hartenlust, mengde formules die hielpen bij verschillende emoties en maakte middeltjes voor mezelf en vrienden.

Sindsdien is aromatherapie een vast ritueel in mijn leven en heb ik altijd essentiële oliën in huis. Ik koos de oliën uit voor verschillende situaties, zoals hulp bij concentratie op mijn werk of om me te aarden wanneer ik bezorgd was, tot het creëren van een ontspannende badkameeroase en, in tijden van verdriet, om de emoties te verzachten. Omdat ik altijd oliën koos die ik lekker vond ruiken, besepte ik al gauw dat deze plantenoliën me niet alleen therapeutisch hielpen, maar dat ze ook het huis een fijne geur gaven, die de stemming en energie van kamers kon veranderen. Of er nou kalmerende lavendel of stimulerende rozemarijn in zit, de juiste mix van essentiële oliën kan je leefomgeving volledig transformeren.



HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Het is enorm leuk en bevredigend om je eigen geurproducten te maken, zowel als creatief proces als om te gebruiken. Je hebt zelf de controle over de materialen en veel van de benodigde gereedschappen liggen vaak al in je keuken.

Dankzij de onderverdeling in Woon- + werkruimten, Slaapkamer, Keuken + Eetkamer en Badkamer word je door het huis geloodst met een reeks praktische ideeën en tips om elke ruimte een andere geur en sfeer te geven, met een apart hoofdstuk over kaarsenmaken. Elk idee is aromatisch, therapeutisch en decoratief en kan worden aangepast op de indeling van je huis en je persoonlijke voorkeuren. Ik wil je helpen om een huisparfumset van essentiële oliën op te bouwen en je inspireren om je eigen geurige accessoires te maken, afgestemd op het seizoen, van wat al thuis beschikbaar is, in de natuur of in je lokale winkel. Met behulp van essentiële oliën, geurige kruiden, bloemen en andere ingrediënten die je in huis hebt kun je je woning op natuurlijke wijze lekker laten ruiken zonder synthetische of kunstmatige geurstoffen.

Je hoeft niet heel veel essentiële oliën aan te schaffen om te beginnen. In combinatie met planten en botanische delen vormen zeven essentiële kernoliën met diverse aromatische eigenschappen de basis van een groot deel van de geuren (zie blz. 18). Omdat voor elk idee 1–4 oliën nodig zijn en in het hele boek dezelfde soorten worden gebruikt, kun je beginnen met een of twee oliën om de ideeën uit te proberen. Bij sommige ideeën kunnen de oliën zelfs helemaal worden weggelaten, of je kunt ze vervangen door wat je lekker vindt of al in huis hebt.

Alle ideeën zijn rechttoe rechtaan. Sommige zijn snel en eenvoudig en bij andere duurt het een paar dagen of weken voordat de aroma's zich volledig ontwikkelen. Bij het creëren van geuren met essentiële oliën duurt het een tijdje voordat ze samensmelten en de geur zich volledig ontwikkelt, dus



BLOEMEN + KRUIDEN

Wat aromatherapie betreft heeft het gebruik van essentiële oliën voor geurproducten veel voordelen, maar soms vergeten we dat we buiten mooie, verse, aromatische kruiden en bloemen kunnen plukken en ook dan volop kunnen profiteren van hun therapeutische werking. Veel planten bevatten essentiële oliën die in de lucht vrijkomen. Aromatische planten naar binnen halen is een van de simpelste en snelste manieren om een ruimte van een lekkere geur te voorzien en maakt natuurlijk parfumeren het hele jaar door mogelijk. Ze zien er ook nog eens prachtig uit en de meeste behouden hun geur in droge vorm. Veel gedroogde kruiden en bloemblaadjes kun je gebruiken in knutselideeën. De kruiden kun je ook in gerechten gebruiken.

Er is keus te over en het is een beetje afhankelijk van wat er in het seizoen is. Hieronder volgen alle planten die ik heb gebruikt voor mijn ideeën en ook nog enkele die gemakkelijk verkrijgbaar of zelf te kweken zijn. Misschien groeien sommige al in je tuin, of weet je waar ze in het wild te vinden zijn. Ik hoop dat de ideeën in het boek je aanmoedigen om meer zelf te kweken. Met een kleine startinvestering, tijd en een eenvoudige voorbereiding creëer je wellicht wel je eigen aromatherapietuintje of een geurige plantenbak voor je raam.





GEREEDSCHAP + MATERIAAL:

Flesje van bruin glas met dop,
van 30 ml, gesteriliseerd
(zie blz. 41)
25 ml (5 tl) hamameliswater
Etiket (optioneel)
4 geurstokjes (van zuivere rotan)
van ca. 15–20 cm lengte
Kleine snoeischaar

ESSENTIËLE OLIËN:

40 druppels bergamot
20 druppels zwarte peper
10 druppels patchoeli
30 druppels rozemarijn

WERKWIJZE:

1. Doe de aangegeven hoeveelheden essentiële olie in het glazen flesje.
2. Giet het hamameliswater erbij. Draai de dop op het flesje en schud zachtjes om de ingrediënten goed te mengen. Etiketteer het flesje eventueel met de inhoud.
3. Bewaar het flesje enkele dagen op een donkere, koele plaats om de geur te laten 'rijpen'. Prepareer vervolgens de stokjes.
4. Knip de rotan stokjes op lengte met de snoeischaar. De lengte is afhankelijk van de plaats waar je ze gebruikt; voor je bureau niet te lang, omdat de geur te overheersend zal zijn (15 cm is perfect), maar voor een boekenplank verder van je werkplek kun je ze wat langer laten.

HOE GEBRUIK JE HET:

Zet de geurstokjes op je bureau, op een boekenplank of je werkbank voor een stimulerend werkaroma. Maak het flesje open en steek de stokjes in de vloeistof. Laat 24 uur staan, zodat de stokjes zich volzuigen met geur. Keer de stokjes dan om: nu zijn ze klaar om geur te gaan verspreiden! 'Ververs' door de stokjes elke paar dagen om te draaien zodat de geuroplossing zich opnieuw verdeelt. Geursterkte aanpassen: wijzig het aantal stokjes. Gebruik voor een lichtere geur 1 of 2 stokjes, en voor een sterkere geur alle stokjes. Hanteer de stokjes voorzichtig, want ze bevatten essentiële olie; was je handen zorgvuldig met warm water en zeep zodra de olie in contact komt met je huid.