

# DE KRACHT VAN GEUR

*Train je neus en be happy*

Soms ruik je iets en in no time reis je terug in de tijd en ervaar je het gevoel van toen. Hoe fijn zou het zijn als je die *feelgood vibes* kunt oproepen wanneer je het nodig hebt of als een geur je kan helpen als geheugensteuntje?

**VOLGENS CLAUDIA** de Vos, geurpsycholoog, spelen geuren in ons dagelijks leven een grotere rol dan we denken. Onze neus geeft telkens signalen door, maar omdat we vaak meer gericht zijn op het visuele gaan we voorbij aan die boodschappen. Al dat kijken zorgt ervoor dat we eigenlijk niet goed zien. Want door alleen je ogen te gebruiken, mis je veel belangrijke informatie en zie je slechts het buitenste laagje. Van alle zintuigen wordt reuk als minst belangrijk gezien en laat nu juist de reukzin ons

TEKST MANON MEYERING

kunnen bijstaan en van interessante informatie kunnen voorzien.

## SIGNALEN

Onze neus wordt bijna nooit bewust ingezet. Alleen op het moment dat we iets heerlijk of ontzettend vies vinden ruiken en/of alarmerend vinden ruiken, reageren we er vaak op. In het eerste geval buigen we voorover en ruiken eraan, in het tweede en derde geval gaan we er snel vandoor. Deze twee eenvoudige handelingen vormen de basis van geurpsychologie.

Als we ons bewust worden van deze signalen door onze neus te trainen, dan kunnen we volgens Claudia geur op talloze manieren inzetten. We kunnen er ons welzijn, onze lichamelijke én geestelijke gezondheid mee bevorderen en daardoor ook de levenskwaliteit verbeteren. Een doeltreffend hulpmiddel zijn essentiële oliën, afkomstig van bomen en planten, en gewonnen via extractiemethoden. Deze heilzame olie helpt planten te beschermen tegen allerlei ziektes, zoals ook ons lichaam allerlei stoffen bevat die ons daartegen beschermen. Ook voor mensen kunnen essentiële oliën handig zijn om in te zetten. Dat komt omdat ze inhoudsstoffen bevatten die van invloed zijn op het lichaam en onze psyche, door activering van neurotransmitters, zoals dopamine. Daarnaast hebben essentiële oliën, door de manier waarop geur aan onze hersenen worden gelinkt, een effect op herinnering en beleving.

## IN DE PRAKTIJK

Misschien vraag je je af hoe je je neus en geuren kunt inzetten in het dagelijks leven? Dat kan bijvoorbeeld door het conditioneren van je eigen gedrag door middel van geur, waardoor geur je kan steunen in je persoonlijke groeiproces. Dat zit zo. Als je van jezelf bijvoorbeeld weet dat je moeite hebt met bepaalde

gebeurtenissen, kun je dat met geur in betere banen leiden. Zo kun je geur inzetten bij stress in nieuwe omgevingen en onbekende situaties. Door doelgericht een vertrouwde geur bij je te dragen kun je je onzekerheid verminderen. Op een eerste schooldag, tijdens een sollicitatiegesprek, een presentatie, een verre reis, bij heimwee, noem maar op. Ook bij cursussen en examens, waarbij je onder hoge druk staat, kan geur ondersteunend werken. Dat kan juist door de kalmerende werking te activeren of je zet geur in als geheugensteuntje. Zo gebruikte Claudia geuren tijdens haar opleiding natuurgeneeskundige aromatherapie, waarbij ze zich in scheikunde moest verdiepen – niet haar sterkste kant. Elke formule tekende ze daarom op een aparte kaart, waarna ze die van een specifieke geur voorzag. Dit herhaalde ze keer op keer. Toen ze tijdens het examen de verschillende aromatische scheikundige formules moest reproduceren, pakte ze haar geurflesjes erbij en snoof diep. De bijbehorende beelden kwamen als vanzelf boven, waardoor ze de formules gemakkelijk kon natekenen. Missie geslaagd.

### NEUSGYMNASTIEK

Onze neuzen zijn dan wel lui geworden, maar *no worries*; om de voordelen van je reukvermogen optimaal te kunnen ervaren, kun je je neus trainen. Niet voor niets zit hij op een prominente plek; dat is juist bedoeld om geuren optimaal op te vangen. Doordat je twee neusgaten hebt, kun je zelfs stereo ruiken, hoewel we volgens Claudia de vaardigheid om daar goed gebruik van te maken zijn verleerd. Maar eerst zul je de conditie van je neus moeten zien op te pepen. Dat doe je al heel eenvoudig door elke dag bewust om je heen snuffelen. Hoe meer je ruikt, hoe meer onderscheid je kunt maken tussen de verschillende geuren. Daarnaast kun je je reukvermogen activeren met, jawel, neusgymnastiek. Zo gaat dat: zorg ervoor dat je neus vrij is van make-up en houd een tissue bij de hand plus een aantal flesjes essentiële olie en geursamples op papieren strookjes, zogeheten blotters. Deze strookjes zijn gemaakt van speciaal absorberend, geurvrij papier dat de geur niet beïnvloedt. Aan de smallere bovenkant breng je de geur aan. Om je volledig op de geur te kunnen focussen, is het zaak dat je zo weinig mogelijk andere

zintuiglijke informatie ontvangt. Doe daarom je ogen dicht en probeer het ruiken in stilte te doen. Goed zitten, met beide benen stevig op de grond, werkt ook mee aan geconcentreerd kunnen ruiken. Als je deze stappen doorlopen hebt, pak je je geursample erbij. Je kunt natuurlijk ook gewoon aan een flesje met essentiële olie ruiken. Zorg er wel voor dat je niet met je neus tegen de top van het flesje aankomt. Zo voorkom je besmetting (van je neusslijm) en krijg je niet per ongeluk een olie binnen die bijvoorbeeld prikt op de huid. En als je verschillende flesjes hebt: draai de juiste dop op het juiste flesje om geurbesmetting te voorkomen.

**STAP 1:** Snuit indien mogelijk eerst goed je neus.

**STAP 2:** Wrijf je handen flink tegen elkaar om ze warm te maken.

Ga met de handen naar je neus en wrijf verder met je neus ertussen. Vergeet ook het topje van de neus niet.

*Door een  
vertrouwde geur bij  
je te dragen, kun je  
je onzekerheid  
verminderen*

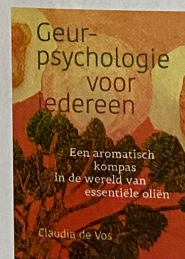
**STAP 3:** Leg je wijsvingers elk tegen een neusvleugel en masseer 5-10 tellen.

**STAP 4:** Controleer of de luchtstroom vrij is door even flink door je neus adem te halen.

**STAP 5:** Word 'geurneutraal' door eens even goed aan jezelf te ruiken.

**STAP 6:** Snuffel aan het geursample.

**STAP 7:** Als je niet meteen iets ruikt: heb geduld, herhaal de stappen. ■



Lees meer over wat Geurpsychologie voor jou kan betekenen in het boek Geurpsychologie voor Iedereen van Claudia de Vos (€24,50) via [geurambassadeur.nl](http://geurambassadeur.nl)