

Feelgoodbeauty.



Laat je humeur niet verpesten door Blue Monday komende maandag. De juiste cosmetica kunnen je *mood* op de meest deprimerende dag van het jaar (en andere) helpen liften.

tekst *Franciska Bosmans*



Een *bath bomb* die gemaakt wordt in de kleur en geur die bij je *mood* passen? Het kan dankzij Amorepacific. De Zuid-Koreaanse cosmeticaketen stelde zijn *mind-linked bathbot* voor op de 'Consumer electronics show 2022': je zet een headset op die je hersengolven trackt, terwijl je wordt blootgesteld aan geuren en kleuren. Dan berekent een algoritme je *mood* en stelt een gepersonaliseerde bruisbal voor.

Een mooi, maar nog niet gecommertialiseerd voorbeeld van de rol die cosmetica op ons (mentale) welzijn kunnen spelen. En daarvan zijn consumenten zich steeds meer bewust. Het Britse trendbureau WGSN ziet *beautopians* als

een van de dominerende consumenttypes voor de komende twee jaar. Die houden van "sensoriële producten die hun welzijn ondersteunen".

Eind 2021 voorspelde Jenni Middleton, toen het hoofd van de beauty-afdeling van WGSN, het al op het online Beauty event. "Het trauma van de pandemie en recessie leidt ertoe dat consumenten hun emotionele en fysieke toestand evalueren met een nieuw begrip van hoe de twee met elkaar verbonden zijn en hoe ze bijdragen tot hun algemene welzijn. Mensen gaan op zoek naar producten, activiteiten en omgevingen die hun *mood* beter helpen reguleren."

Instant blij(er)

Badolie met een lekker geurtje is een makkelijk hulpje. En daar speelt de beautywereld handig op in. Zo wil The body shop ons met zijn producten helpen ontspannen, slapen en oppeppen. Die hebben naast fijne geuren ook verrassende texturen. Nivea creëerde voor zijn eerste nachtserum 'Destress sweet night' een geur met bergamot, vanille en muskus die je ontspant voor het slapen.

Nieuw is het idee dat geuren je welzijn beïnvloeden niet. Aromachologie (de in-

vloed van geuren op je geest) en aromatherapie (de invloed van essentiële oliën op je welzijn) worden al lang toegepast, ook door merken als Weleda, Aromatherapy Associates en Rainpharma, die essentiële olie in douchegel stoppen voor een mentale opkikker.

Wel nieuw is dat meer mensen ervoor openstaan. Dat merkt ook geurambassadeur Claudia de Vos, geurpsycholoog, -kunstenaar en auteur van *Geurpsychologie voor iedereen* (uitg. Akasha). "Mensen tonen meer interesse in (natuurlijke) geuren." Ze passen geur meer toe in hun leven, en kant-en-klare cosmetica maken dat makkelijk. Ochtendhumeur? Een douchegel met citrusgeur pept je op. Na een stressvolle werkdag helpt een naar lavendel geurend bad je ontspannen.



8x feelgoodbeauty

Ontspannen nacht

Dit nachtserum belooft rimpeltjes te bestrijden, zijn geur helpt je ontspannen voor het slapengaan.

Q10 Intensief Nachtserum van Nivea, 19,99 euro



Massagegel

Drukke dag gehad? Een massage met deze gel met eucalyptus en rozemarijn helpt je spieren én geest ontspannen.

Breathe Massage Melt van The Body Shop, 18 euro



Warme wintersfeer

Houd de geur van kerst (en de blijde associaties) wat langer vast met deze douchegel met onder meer kaneel, gember, mandarijn, wierook en eucalyptus. Magic 11 Natural Skin Wash van Rainpharma, 49,95 euro



Voor elke mood een bad

Dit merk heeft badolie met essentiële oliën voor elke *mood*.

Ultimate Bath Shower Collection van Aromatherapy Associates, 86 euro, bij Peaфинé in Antwerpen





“Naast geuren kunnen ook texturen je welzijn beïnvloeden. Merken werken steeds harder op die ‘sensorialiteit’”

Geuren hebben een instant psychologisch effect, ze roepen herinneringen en associaties op. Die laatste kunnen zowel persoonlijk als collectief zijn. Zo vinden we citrus doorsnee fris ruiken en lavendel schoon.

Even conditioneren

Ook conditionering kan het effect van geuren beïnvloeden, zegt de Vos. “Je kunt iets lekker vinden ruiken omdat je

het op een prettig moment inzet. De geur van je badolie koppel je bijvoorbeeld aan een ontspannen gevoel.”

Met essentiële oliën kun je je welzijn extra beïnvloeden. Ruik je tijdens je bad de geur van essentiële olie van lavendel, relax je nog meer. “Essentiële oliën bevatten stoffen die een effect op het lichaam hebben. Zo werkt die van lavendel spierontspannend en huidverzachtend en activeert die van bergamot de aanmaak van neurotransmitters in het lichaam, zogeheten dopamine, waardoor je je blijer voelt.”

Zelf essentiële oliën onder cosmetica mengen of rechtstreeks op je huid aanbrengen, raadt de Vos af. “Ruiken is de meest veilige manier om ze toe te passen. Ze zijn geconcentreerd en je moet hun contra-indicaties goed kennen.”

Tot zover de theorie. Vind je een geur écht niet lekker, dan werkt zijn positieve effect op jou niet of minder goed.

Fijn schuimpje

Naast geuren kunnen ook texturen je welzijn beïnvloeden. Merken werken steeds harder op ‘sensorialiteit’: gels die fris voelen, balsems die olieachtig worden ...

“Ik ben zelf fan van doucheschuim, dat voelt alsof je jezelf met slagroom masseert”, zegt de Vos. “Met een lekker geurtje krijg je een dubbel effect, wat zeker nu interessant is. Mensen zijn angstig. Dan speelt tastzin een belangrijke rol. In de pandemie werd weleens aangeraden om met je rechterhand de linkerkant van je gezicht aan te raken: zo krijg je het gevoel dat je door iemand anders gekoesterd wordt.”

Nog een stapje verder gaan neurocosmetica. Die spelen in op de communicatie tussen huid, zenuwstelsel en brein. Zo werkt rozewortel extract als antioxidant in op huidveroudering, maar stimuleert het ook de productie van bèta-endorfinen die je *mood* verbeteren.

Vytrus Biotech, een Spaanse producent van actieve bestanddelen, ontwikkelde Kannabia Sense, een bestanddeel uit stamcellen van de cannabisplant. Dat werkt in op een gestresseerde huid en vermindert rimpeltjes. Het stimuleert ook de aanmaak van cutane oxytocine: dat hormoon activeert de plezierzones in de hersenen waardoor we ons beter voelen. Het effect is te vergelijken met dat van chocola eten. Hoeft die *bathbot* er misschien toch niet zo snel te komen. ■

Relaxgeurtje

Dit ‘heilzaam geparfumeerd water’ met lavendel, cederhout en bergamot uit 1889 zit in een nieuw jasje. *Lavande Royale Eau Parfumée Bienfaisante* van Roger Gallet, 42,10 euro



Stressbestrijder

Dit serum met Kannabia Sense verzacht gevoelige en/of gestresseerde huidtypes én doet je goed voelen. *Neuro Cannabis Serum* van Arkana, 99 euro, in het instituut



Even rollen

Rol dit serum met lavendel over je slapen, voorhoofd, hals en polsen voor een betere nachtrust. *The Ritual of Jing Sleep Serum* van Rituals, 12,50 euro



Lekker zen

Deze voedende lichaamsmelk met lavendel en CBD (uit hennep) moet je huid voeden en je geest ontspannen. *Lavendel CBD ontspannende bi-fase lichaamsmelk* van L’Occitane, 15 euro

