

TELVA

PERFUMES

Josean Pérez, experto en fragancias: "Utilizar un perfume antes de dormir te prepara para el descanso si eliges el aroma adecuado"

CLARA SÁNCHEZ DE RON @clarasanchezderon

05/02/2025 - 08:39

Hay un **aroma** para cada momento del día o cómo nos sentimos. Además de ser un complemento para nuestro **autocuidado**, "usar **perfumes** antes de dormir nos prepara para un buen descanso si optamos por los **ingredientes** que lo favorecen", como explica **Josean Pérez**, experto en fragancias.



Utilizar un perfume antes de dormir te prepara para el descanso si eliges el aroma adecuado, según Josean Pérez, experto en fragancias. Jonathan Segade.

Ellegimos distintos **perfumes** dependiendo de la estación del año, de nuestro estado de ánimo o de cómo nos sentimos en cada momento del día. Hablamos de un imprescindible en el universo de la belleza que **conecta con las emociones**, tratándose de una representación de nosotros mismos. No obstante, además de ayudarnos a **oler bien** a diario, las **fragancias** también se han convertido en un buen gesto que también tiene cabida por la noche cuando nos vamos a la cama a descansar.

LA IMPORTANCIA DE USAR PERFUMES PARA DORMIR

Josean Pérez, experto en fragancias de Givenchy, habla sobre esta nueva **tendencia**, ante la duda de si es realmente bueno utilizar **perfume** para dormir. "Sí, utilizar **perfume** antes de irnos a la cama puede ser muy beneficioso, siempre que se elijan **fragancias** adecuadas. Los **aromas** tienen un impacto directo en nuestras emociones y pueden ayudar a crear un pequeño **ritual relajante** que prepare el cuerpo y la mente para el descanso. Lo ideal es optar por perfumes suaves, con **fórmulas ligeras** que no irriten la piel ni resulten demasiado intensos para la noche".

¿CUÁL ES EL MEJOR OLOR PARA RELAJARSE?

A la hora de elegir un olor para descansar mejor, deberíamos apostar por aquellas notas olfativas que ayudan a **conciliar el sueño**. "Serían aquellas con propiedades calmantes y reconfortantes, como las notas florales o almizcladas. La rosa, en especial la rosa damascena, contribuye al bienestar emocional, y el **almizcle** aporta una sensación de confort envolvente, ayudando a preparar la mente para el descanso. También la **lavanda**, que es una planta que se ha utilizado desde la antigüedad para calmar y relajar. Es más, contiene una gran proporción de linalol, que en estudios científicos ha demostrado que tanto el pulso, la temperatura corporal y la tensión arterial bajan sus parámetros gracias a su gran contenido, haciendo que nos sintamos más relajados", afirma Joséan Pérez.

Los expertos en fragancias de Guerlain señalan que un buen perfume para ir a dormir además podría "envolver la piel de aromas frescos de neroli y bergamota sobre un fondo de cedro y almizcle blanco y que puedes rociar incluso en tu almohada para pasar una noche más agradable". En definitiva, aquellos aromas que transmiten emociones profundas y nos conectan con la belleza y la calma de la naturaleza en su estado más puro.

DORMIR PERFUMADO ESTIMULA NUESTRA MEMORIA

En un estudio reciente de la **Universidad de Northwestern** (Illinois), se ha demostrado que el olfato es el sentido que posee la conexión más fuerte con el hipocampo; el área del cerebro con capacidad para retener y evocar recuerdos. "Estimular el olfato, incrementa la capacidad cognitiva de los seres humanos", algo que también ha demostrado también la Universidad de California Irvine en uno de sus estudios. ¿Quizás deberíamos empezar a dormir perfumados, para mejorar nuestra memoria?

DESCANSAR CON UN AROMA AGRADABLE MEJORA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

Para **Beautystreams**, plataforma informativa de referencia para la industria mundial de la belleza, está demostrado científicamente que los olores agradables pueden mejorar hasta en un 40 por ciento nuestro **estado de ánimo**. Y en ese línea **Lee Howes**, líder de la categoría de fragancias de **Lush** destaca que "los aromas tienen el poder de cambiar la forma en que vemos el mundo al igual que decoramos nuestras casas para que sean cómodas y acogedoras, o ponemos música que nos llena de alegría o nos relaja".

SÍ A LA LAVANDA PARA LOGRAR UN SUEÑO PROFUNDO

Si hablamos del sentido del olfato, este está directamente conectado con el sistema límbico, regulador de emociones y del sueño. Y en esa línea, **Julien Pruvost**, director creativo de **Trudon** asegura que "las fragancias como la lavanda, el sándalo o la **manzanilla** pueden reducir el estrés y mejorar la fase de sueño profundo, como han demostrado diversos estudios". Además, tanto los perfumistas como los expertos en aromaterapia recomiendan incorporar estos **aromas en rituales nocturnos**, como brumas de almohada o velas, para entrenar al cerebro en la relajación. Sin embargo, "los aromas **cítricos** pueden ser demasiado estimulantes si lo que queremos es buscar la relajación. La clave está en crear una atmósfera propicia para el descanso con notas cálidas y suaves", concluye el experto.

PERFUMES PARA DORMIR QUE FAVORECEN EL SUEÑO

EAU DE PARFUM IRRESISTIBLE NUDE VELVET DE GIVENCHY



Eau de Parfum Irresistible Nude Velvet de
Givenchy. Givenchy.

Un delicado **buqué de rosas** con lirio aterciopelado envolvente y adictivo. Un **perfume floral**, amaderado y almizclado que combina rosas y maderas para dejarte llevar (118 euros).

EAU RESSOURÇANTE DE CLARINS



| Eau Ressourçante de Clarins. Clarins.

Un **agua de tratamiento floral y amaderada**, que perfuma, elimina el estrés, y relaja el cuerpo y la mente. Es un aliado incomparable en caso de fatiga o de tensiones que además ayuda a la piel y a la mente a recobrar la armonía y la serenidad (62 euros).

COCO MADEMOISELLE L'EAU PRIVÉE EAU POUR LA NUIT DE CHANEL



Coco Mademoiselle L'Eau Privée Eau pour la nuit de Chanel. Chanel.

Este perfume suave reconforta e invita al relax. Está concebido para rociarlo en un **gesto envolvente** antes de irse a la cama sobre la piel como sobre el **cabello** o un camisón y huele a flores como el jazmín y la rosa y a **almizcles blancos** (146 euros).

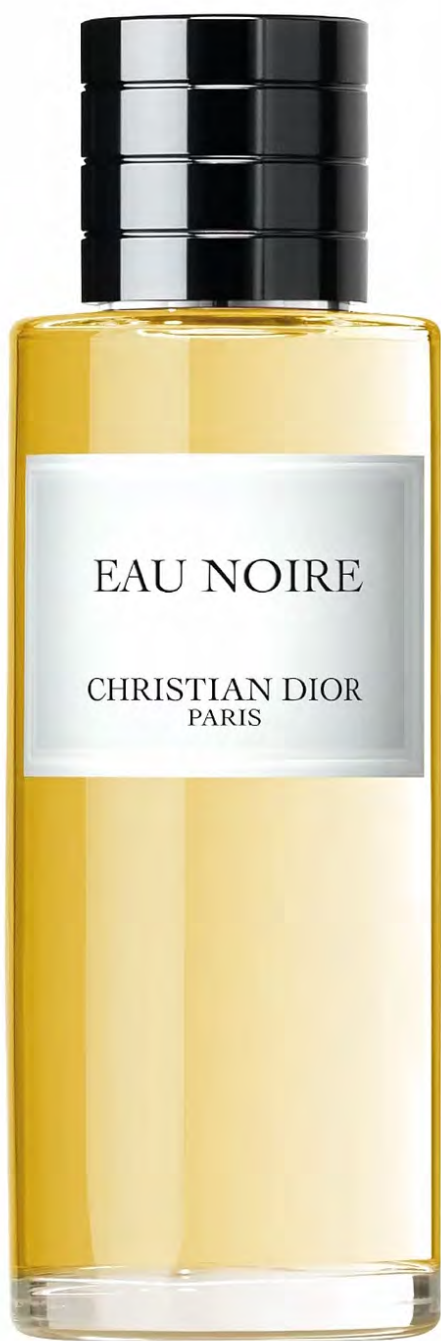
EAU DE LIT DE GUERLAIN



| Eau de Lit de Guerlain. Guerlain.

Se puede aplicar directamente sobre la piel o sobre la almohada y las sábanas. Una fragancia que aporta mucha paz y calma por sus notas de neroli de Túnez y bergamota de Calabria, cedro y **almizcle blanco**. Se puede rociar en las sábanas y en la almohada para pasar una noche más agradable (165 euros).

EAU NOIRE DE DIOR



Eau Noire de Dior. Dior.

Contiene lavanda, una esencia relajante. Creada por **Francis Kurkdjian** en 2004, esta fragancia es tan elegante como una silueta nocturna. Como la savia de una gran **mezcla de lavandas** realzada por la **mirra** y un acorde de delicioso **regaliz** (265 euros).

EAU DE TOILETTE LAVANDA BLANCA DE LOCCITANE



Eau de Toilette Lavanda Blanca de
L'Occitane. L'Occitane.

Una **fragancia ligera** y delicada con notas de **lavanda blanca**, sándalo, petitgrain y almizcle blanco, recuerda al olor de un despertar bañado por la brisa de verano, a los rayos de sol sobre la piel, a unas sábanas frescas... (55 euros).

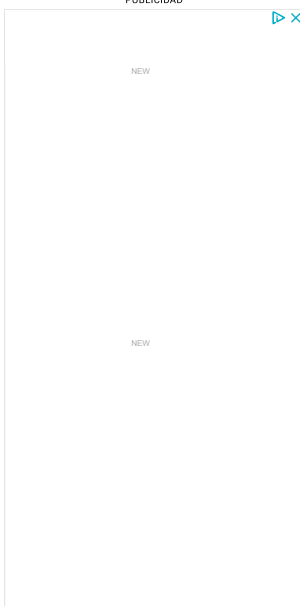
BRUMA DE LAVANDA SLEEPY DE LUSH



| Bruma de lavanda Sleepy de Lush. Lush.

Una **fragancia corporal** que huele a **haba tonka**, lavanda e ylang ylang para ayudarte a dormir por la noche y conciliar el sueño. Con **etanol orgánico** que hace que la fragancia dure más sobre la piel (30 euros).

PUBLICIDAD



 Belleza y recomendaciones

La información de belleza más auténtica y las recomendaciones de Paloma Sancho para que tengas claro lo que necesitas.

Correo electrónico

Apuntarme

¿Ya tienes cuenta? [Inicia sesión](#)

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola



Mario Vaquerizo desata el caos en redes sociales por su opinión sobre la sanidad pública y privada: 'No e...
Marca



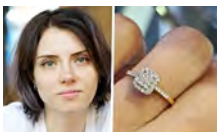
Carla Pereyra tiene el traje de baño que más estiliza y repite sin parar cuando va a la playa cada verano
Telva



La invitada más elegante de una boda madrileña lució un espectacular vestido de Mango..
Telva



New Senior Apartments Lithuania (Prices May Surprise You)
Senior Apartments | S... [Search Now](#)



Mujer vende anillo regalado por su ex. Luego el joyero le dice 'Esto no puede ser cierto'
Crowdy Fan



Un influencer alza la voz tras la incómoda experiencia que ha vivid con su novia en Egipto: 'No tiene r
Marca



Cargando siguiente contenido

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL ▾

TELVA

Tendencias de moda
Invitada perfecta
Nutrición y alimentación
Ejercicios
Cuidado de la piel
Cortes y peinados de pelo

Moda y Ocio

Deportes - Marca
Sports - Marca English
Ocio - Tiramillas
Moda - Yodona
Cooking - Recetas
Traductor
Marca Gaming
El Mundo
El Mundo América

Salud

Farmacia - Correo Farmacéutico
Cuidate Plus
Medicina - Diario Médico

Empleo

Masters - Escuela Unidad Editorial
Unidad Editorial
Trabajo - Expansión y Empleo
Economía - Expansión

©

Ediciones Cónica. Todos los derechos reservados.

[Política de cookies](#) [Configuración de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Términos y condiciones de uso](#) [Certificado por OJD](#) [Publicidad Equipo](#) [TELVA](#) [Venta de contenidos](#)

