BONUS 08

RICETTARIO DI MISCELE AROMATICHE

Gli abbinamenti più amati, stanza per stanza e stagione per stagione



DI CLARA MORETTI · ATELIER BLANC

Indice

01 Come nasce una miscela

02 Miscele stanza per stanza

03 Miscele stagione per stagione

04 Usare gli oli in sicurezza

Come nasce una miscela

Una pietra profumata con un solo olio è già bella. Ma quando inizi ad abbinare due o tre profumi succede qualcosa di speciale: la lavanda diventa più morbida con un tocco di vaniglia, l'arancia dura di più se la appoggi su un legno. In questo ricettario ti spiego come funziona, senza paroloni, e ti lascio le **24 miscele** che uso di più, divise per stanza e per stagione.



Boccette ambrate, erbe secche e una pietra profumata

Note di testa, di cuore e di fondo

Immagina un profumo come una piccola storia in tre capitoli.

- **Note di testa**: sono le prime che senti, fresche e luminose, ma evaporano in fretta. Agrumi (arancia dolce, limone, pompelmo, bergamotto), menta, eucalipto, rosmarino.
- **Note di cuore**: arrivano dopo qualche minuto e danno il "carattere" alla miscela. Lavanda, lavandino, rosa geranio, ylang-ylang, legno di rosa o ho wood, pino, e le spezie (cannella, chiodi di garofano, zenzero).
- **Note di fondo**: sono lente, calde, e fanno durare tutto il resto. Cedro (della Virginia o dell'Atlante), sandalo o amyris, vetiver, vaniglia, incenso.

Una miscela equilibrata contiene quasi sempre qualcosa di ognuno dei tre gruppi. Il fondo fa da "ancora": trattiene le note di testa, che da sole sparirebbero in pochi giorni.

Famiglia	Testa	Cuore	Fondo
Fresca	limone, pompelmo, menta, eucalipto	rosmarino, lavandino	cedro
Floreale	bergamotto, arancia dolce	lavanda, rosa geranio, ylang-ylang	sandalo o amyris
Calda e speziata	arancia dolce	cannella, chiodi di garofano, zenzero	vaniglia, incenso
Legnosa	bergamotto, pompelmo	pino, legno di rosa o ho wood	cedro, vetiver

Quante gocce sulla pietra

Su una pietra di gesso ben asciutta metti **in totale 5–10 gocce**, sempre **sul retro** poroso, mai sul davanti decorato. Per una pietra piccola o un'auto bastano 4–6 gocce; per una pietra grande in un armadio puoi arrivare a 10.

La proporzione più semplice è il **3-2-1**:

1. **3 gocce** di nota di testa (o della nota principale).
2. **2 gocce** di nota di cuore.
3. **1 goccia** di nota di fondo.

Totale: 6 gocce. Se vuoi arrivare a 10, allarga in proporzione: **5-3-2**. Se preferisci un profumo più caldo e persistente, prova il **2-2-2**; se lo vuoi più fresco, il **4-1-1**.

IL CONSIGLIO DI CLARA

Il consiglio di Clara

Alcuni oli sono molto intensi: cannella, chiodi di garofano, vetiver e ylang-ylang. Di questi non metto mai più di **1 goccia** per pietra. Prima di profumare un intero lotto faccio la prova su una sola pietra e la annuso il giorno dopo: il profumo "vero" di una miscela si sente dopo qualche ora.

Mescola le gocce in una boccetta di vetro vuota se prepari tante pietre (per esempio 30 gocce di A, 20 di B, 10 di C), agita e lascia riposare un giorno: gli oli si "sposano" e la miscela diventa più armoniosa. Poi usa il contagocce.

Oli essenziali o fragrance oil?

- **Olio essenziale**: estratto da piante (fiori, bucce, foglie, legni). Profumo naturale, che cambia leggermente da un lotto all'altro. Gli agrumi evaporano in fretta; i legni durano molto.
- **Fragrance oil**: profumo di sintesi o misto, creato per candele, saponi e diffusori. Permette note che non esistono come oli essenziali, come la **vaniglia**, il cotone pulito o il fico. Scegline di buona qualità, da fornitori che indicano l'uso per diffusori e forniscono la scheda di sicurezza.

Si possono combinare: in questo ricettario la vaniglia è sempre un fragrance oil. Se usi un fragrance oil già "completo" (per esempio "Ambra e muschio"), aggiungi al massimo 1–2 gocce di olio essenziale.

Cinque regole per creare le tue miscele

1. **Parti da due oli, non da cinque.** Una coppia ben riuscita (lavanda e cedro, arancia e vaniglia) vale più di un mix confuso. Il terzo olio aggiungilo solo quando la coppia ti convince.
2. **Abbina oli della stessa famiglia o di famiglie vicine.** Agrumi e legni stanno bene quasi sempre; fiori e spezie richiedono più mano leggera.
3. **Una sola nota "protagonista".** Decidi quale profumo deve sentirsi di più e dagli il numero più alto di gocce.
4. **Le spezie sono il sale.** Una goccia di cannella o di chiodi di garofano scalda la miscela; due possono coprire tutto.
5. **Annusa a distanza.** Non avvicinare la boccetta al naso: passa il tappo a 15–20 cm dal viso, oppure metti una goccia di ciascun olio su una striscia di carta assorbente e annusale insieme.

Far durare il profumo

- Il gesso deve essere **completamente asciutto** e poroso sul retro: la scagliola trattiene più olio, la polvere di ceramica lo rilascia più lentamente.
- Lascia assorbire le gocce per qualche minuto, a pietra appoggiata a faccia in giù su un piattino.
- Le pietre in un cassetto o in un armadio chiuso durano molto più di quelle in una stanza ventilata o vicino al termosifone.
- **Ricarica** quando il profumo cala, in genere ogni 1–3 settimane. Se cambi miscela, aspetta che la precedente sia quasi svanita, altrimenti i due profumi si confondono.
- Gli agrumi da soli svaniscono in pochi giorni: abbinali sempre a una nota di fondo.

Il tuo quaderno delle miscele

Annota ogni prova: in pochi mesi avrai un ricettario tutto tuo. Copia questa tabella sul quaderno.

Data	Nome della miscela	Oli e gocce	Tipo di gesso	Dove l'ho messa	Quanto è durata	Voto (1–5)	Note

Miscele stanza per stanza

Armadio e cassetti

1. Lenzuola al sole

- **Gocce:** 3 lavanda, 2 cedro dell'Atlante, 1 vetiver.
- **Sensazione:** pulito, asciutto, come biancheria stesa all'aria.
- **Dove:** armadio della biancheria, cassetto delle lenzuola.

2. Il cassetto della nonna

- **Gocce:** 3 lavandino, 2 rosa geranio, 1 sandalo o amyris.
- **Sensazione:** morbida, un po' cipriata, rétro.
- **Dove:** cassetti di maglioni e sciarpe, scatole dei ricordi.

Bagno

3. Vapore fresco

- **Gocce:** 3 eucalipto, 2 lavanda, 1 cedro della Virginia.
- **Sensazione:** fresca e pulita, da spa di casa.
- **Dove:** mensola del bagno, lontano dagli schizzi d'acqua.

Animali e bambini: eucalipto da evitare se in casa ci sono cani, gatti o bambini piccoli.

4. Asciugamani puliti

- **Gocce:** 3 pompelmo, 2 rosa geranio, 1 ho wood.
- **Sensazione:** frizzante e floreale, allegra.
- **Dove:** bagno degli ospiti, sopra la pila di asciugamani (su un piattino).

Animali: gli agrumi sono sconsigliati con cani e gatti.

Camera da letto

5. Notte di lavanda

- **Gocce:** 4 lavanda, 2 sandalo o amyris, 1 vaniglia.
- **Sensazione:** avvolgente, tranquilla, da rituale serale.

- **Dove:** comodino o cassettiera, non sul cuscino né accanto al viso.

6. Seta e legno

- **Gocce:** 3 ho wood (o legno di rosa certificato), 2 sandalo o amyris, 1 ylang-ylang.
- **Sensazione:** romantica, vellutata.
- **Dove:** cassetto della lingerie, toeletta.

Animali: ylang-ylang da evitare con cani e gatti.

DA SAPERE

Legno di rosa e sostenibilità

Il legno di rosa (*Aniba rosaeodora*) proviene da alberi dell'Amazzonia protetti per il rischio di estinzione. Se lo compri, sceglilo solo da fornitori che ne dichiarano la provenienza certificata. L'alternativa che uso io è l'**ho wood** (legno di ho), dal profumo molto simile, dolce e legnoso.

Ingresso e soggiorno

7. Benvenuti a casa

- **Gocce:** 3 arancia dolce, 2 cedro della Virginia, 1 vaniglia.
- **Sensazione:** calda e solare, accogliente.
- **Dove:** mobile dell'ingresso, vicino alla porta.

Animali: arancia dolce (agrumi) da evitare con cani e gatti.

8. Biblioteca

- **Gocce:** 3 bergamotto, 2 incenso, 1 vetiver.
- **Sensazione:** elegante, raccolta, un po' misteriosa.
- **Dove:** libreria, scrivania, angolo lettura.

Animali: bergamotto (agrumi) da evitare con cani e gatti.

Auto

9. Strada aperta

- **Gocce:** 2 limone, 2 rosmarino, 1 cedro dell'Atlante.
- **Sensazione:** fresca e vivace.
- **Dove:** appesa lontano dal campo visivo o in una tasca portaoggetti.

Animali: limone (agrumi) da evitare se viaggi con il cane o il gatto.

10. Viaggio morbido

- **Gocce:** 2 lavanda, 2 ho wood, 1 cedro della Virginia.
- **Sensazione:** morbida, rotonda, discreta.
- **Dove:** auto di tutti i giorni; in estate ricarica più spesso, perché il caldo accelera l'evaporazione.

Cucina

11. Limonaia

- **Gocce:** 3 limone, 2 rosmarino, 1 zenzero.
- **Sensazione:** pulita, vivace, da orto mediterraneo.
- **Dove:** mensola lontana dai fornelli e dal cibo, su un piattino.

Animali: limone (agrumi) da evitare con cani e gatti.

12. Dispensa delle spezie

- **Gocce:** 3 arancia dolce, 2 zenzero, 1 cannella.
- **Sensazione:** calda, golosa, da torta appena sfornata.
- **Dove:** credenza, porta del ripostiglio.

Animali: arancia dolce e cannella da evitare con cani e gatti.

Miscele stagione per stagione

Primavera

13. Giardino in fiore

- **Gocce:** 3 bergamotto, 2 rosa geranio, 1 sandalo o amyris.
- **Sensazione:** floreale e luminosa.
- **Dove:** soggiorno, camera, bomboniere primaverili.

Animali: bergamotto (agrumi) da evitare con cani e gatti.

14. Erba bagnata

- **Gocce:** 3 rosmarino, 2 lavanda, 1 vetiver.
- **Sensazione:** verde, terrosa, come dopo un temporale.
- **Dove:** ingresso, studio.

15. Pulizie di primavera

- **Gocce:** 3 limone, 2 lavandino, 1 pino.
- **Sensazione:** fresca e "pulita", per l'armadio del cambio di stagione.
- **Dove:** armadi, ripostiglio, lavanderia.

Animali: limone e pino da evitare con cani e gatti.

Estate

16. Terrazza al tramonto

- **Gocce:** 3 bergamotto, 2 sandalo o amyris, 1 ylang-ylang.
- **Sensazione:** calda, fiorita, da sera d'estate.
- **Dove:** soggiorno, camera per gli ospiti.

Animali: bergamotto e ylang-ylang da evitare con cani e gatti.

17. Menta e pompelmo

- **Gocce:** 3 pompelmo, 2 menta, 1 cedro della Virginia.
- **Sensazione:** frizzante, dissetante.

- **Dove:** bagno, auto, ufficio.

Animali e bambini: menta e agrumi da evitare con cani e gatti; niente menta vicino ai bambini piccoli.

18. Macchia mediterranea

- **Gocce:** 3 rosmarino, 2 lavandino, 1 cedro dell'Atlante.
- **Sensazione:** aromatica, secca, da passeggiata tra gli arbusti.
- **Dove:** casa al mare, ingresso, armadio estivo.

Autunno

19. Sottobosco

- **Gocce:** 3 cedro dell'Atlante, 2 pino, 1 vetiver.
- **Sensazione:** legnosa, profonda, da bosco dopo la pioggia.
- **Dove:** soggiorno, studio, le ghiande e le foglie del Bonus 05.

Animali: pino da evitare con cani e gatti.

20. Mele e cannella

- **Gocce:** 3 arancia dolce, 2 vaniglia, 1 cannella.
- **Sensazione:** golosa, calda, da strudel.
- **Dove:** cucina, ingresso.

Animali: arancia dolce e cannella da evitare con cani e gatti.

21. Coperta di lana

- **Gocce:** 3 sandalo o amyris, 2 vaniglia, 1 incenso.
- **Sensazione:** morbida, rassicurante, da divano con un libro.
- **Dove:** soggiorno, camera da letto.

Inverno



Una peonia marmorizzata profumata con il contagocce

22. Vin brulé

- **Gocce:** 3 arancia dolce, 1 cannella, 1 chiodi di garofano, 1 zenzero.
- **Sensazione:** speziata, festosa, natalizia.
- **Dove:** ingresso, decorazioni di Natale, scatole regalo.

Animali: arancia dolce, cannella e chiodi di garofano da evitare con cani e gatti.

23. Baita di montagna

- **Gocce:** 3 pino, 2 cedro della Virginia, 1 incenso.
- **Sensazione:** resinosa, fredda e calda insieme.
- **Dove:** soggiorno, alberelli e stelle natalizie.

Animali: pino da evitare con cani e gatti.

24. Neve e vaniglia

- **Gocce:** 3 vaniglia, 2 lavanda, 1 sandalo o amyris.
- **Sensazione:** dolce, pulita, ovattata.
- **Dove:** camera da letto, armadio invernale.

Usare gli oli in sicurezza

Le pietre profumate si usano senza fiamma né elettricità, ma gli oli sono sostanze concentrate. Poche regole, sempre.

Bambini

- Tieni pietre e boccette **fuori dalla loro portata**: le pietre non sono giocattoli e le boccette non vanno mai lasciate aperte.
- **Niente menta né eucalipto** vicino ai bambini piccoli, e in generale nessuna pietra profumata nella loro cameretta.
- Se un bambino ingerisce dell'olio, contatta subito un medico o un centro antiveleni.

Gravidanza e allattamento

Se sei in gravidanza o allatti, o se profumi per una persona in questa situazione, **chiedi prima consiglio a un professionista della salute** e, nel dubbio, scegli una pietra non profumata.

Pelle, occhi e allergie

- **Non applicare gli oli sulla pelle** e non ingerirli. Usa il contagocce e, se hai la pelle sensibile, i guanti.
- Se l'olio finisce sulla pelle, lava con acqua e sapone; se finisce negli occhi, sciacqua a lungo con acqua e chiedi consiglio a un medico.
- La **fotosensibilità** di alcuni agrumi (come il bergamotto) riguarda l'olio applicato sulla pelle: sulla pietra non è un problema. Lavati comunque le mani dopo averli usati.
- Alcune sostanze naturali presenti negli oli (linalolo, limonene, geraniolo, eugenolo) possono dare fastidio alle persone allergiche. Se senti mal di testa o irritazione, riduci le gocce, arieggia e cambia miscela. Chi soffre di asma o allergie dovrebbe sentire il parere del proprio medico.
- Gli oli sono infiammabili: tieni pietre e boccette lontane da fiamme e fonti di calore.
- Appoggia le pietre su un piattino o un sottobicchiere: l'olio macchia legno e tessuti.

Cani e gatti

I gatti sono particolarmente sensibili agli oli essenziali, perché il loro organismo li smaltisce con difficoltà; anche i cani, con il loro olfatto finissimo, possono esserne infastiditi. Questi oli sono da **evitare** negli ambienti dove vivono.

Olio	Gatti	Cani
Tea tree (melaleuca)	Evitare	Evitare
Eucalipto	Evitare	Evitare
Menta piperita	Evitare	Evitare
Agrumi (arancia, limone, pompelmo, bergamotto)	Evitare	Evitare
Cannella	Evitare	Evitare
Pino	Evitare	Evitare
Gaulteria (wintergreen)	Evitare	Evitare
Ylang-ylang	Evitare	Evitare
Chiodi di garofano	Evitare	Evitare
Menta poleggio (puleggio)	Evitare	Evitare

Tea tree, gaulteria e menta poleggio non compaiono in questo ricettario, ma li trovi spesso nei negozi: meglio saperlo.

Alternative più delicate. Negli ambienti frequentati dagli animali, molte persone scelgono miscele a base di cedro, sandalo o amyris, incenso o vetiver, con pochissime gocce, oppure le ricette 1, 14, 18 e 21 di questo ricettario. Ma "più delicato" non significa "sicuro per tutti": **chiedi sempre al tuo veterinario**, soprattutto se hai un gatto, un animale anziano o con problemi respiratori.

ATTENZIONE

Una stanza senza profumo

In casa con animali lascia sempre **almeno una stanza senza alcun profumo** dove possano rifugiarsi, colloca le pietre in alto e fuori dalla loro portata e osserva il loro comportamento. Se noti starnuti, lacrimazione, bava, vomito, tremori o apatia, togli subito la pietra, arieggia e contatta il veterinario.

Come conservare gli oli

- In **vetro scuro** (ambrato o blu), con tappo contagocce ben chiuso.
- **Al buio, al fresco e lontano da fonti di calore**: mai sul davanzale o vicino al termosifone. Mai lasciare le boccette in auto.
- Quando una boccetta è quasi vuota, travasa il resto in una più piccola: meno aria c'è, meglio si conserva l'olio.
- Scrivi sull'etichetta la **data di apertura**.
- **Durata indicativa**: gli agrumi sono i più delicati e si conservano circa 1–2 anni dall'apertura; la maggior parte degli altri oli 2–3 anni; legni e resine (cedro, sandalo, vetiver, incenso) anche più a lungo. Per i fragrance oil segui le indicazioni del produttore.
- Se un olio ha cambiato odore, è diventato torbido o appiccicoso, non usarlo più.

IL CONSIGLIO DI CLARA

Il consiglio di Clara

Io tengo tutte le boccette in una scatola di legno chiusa, dentro l'armadio del laboratorio, con un foglio che riporta la data di apertura di ciascuna. Così so sempre cosa usare prima, e nessuna mano curiosa ci arriva.