

FAI DA TE

Inventa il tuo profumo

Bastano pochi ingredienti per preparare un'essenza esclusiva: qui ti diamo le drittte da seguire per dosare in modo corretto alcol, oli essenziali e altre fragranze

di Paola Rinaldi

Ami i profumi? Allora potrebbe piacerti l'idea di crearne uno, inserendo le note olfattive che preferisci. A suggerire ingredienti e ricette "di base" è il libro *Crea la tua essenza* (Terre di mezzo Editore, 132 pagine, 16 €), dove Sylvie Hampikian spiega come sfruttare le fragranze che ci regala la natura per produrre eau de parfum, eau de toilette e colonie. Tutte personalizzate in base al gusto individuale.

Cosa occorre

Non servono strani alambicchi né calderoni fumanti, sono sufficienti delle provette da 50 o 100 ml graduate ogni 5 o 10 ml, delle strisce di carta assorbente, dei flaconi di diverse misure e una piccola frusta o un agitatore di vetro, legno duro oppure metallo. Ma ovviamente servono soprattutto loro, i veri protagonisti: gli oli essenziali e le essenze di agrumi, facilmente reperibili in farmacia, erboristeria o nei negozi bio e dal costo abbordabile (mediamente, si aggirano intorno ai 10 euro per 10 ml). Poi occorrono

acqua distillata e alcol: quest'ultimo, a seconda della fragranza, si può utilizzare a diverse gradazioni (90, 70 o 40°), ma per evitare di procurarne una scorta di ogni tipo puoi partire da quello a 90° non denaturato e poi aggiungere un certo volume di acqua distillata per ottenere la gradazione desiderata. Con 45 ml di alcol a 90° e 55 ml di acqua ottieni 100 ml di alcol a 40°, con 67 ml di alcol e 33 ml di acqua ottieni 100 ml di alcol a 60°, con 78 ml di alcol e 22 ml di acqua ottieni 100 ml di alcol a 70°, con 89 ml di

alcol e 11 ml di acqua ottieni 100 ml di alcol a 80°. Semplice, no?

Come scegliere le "note"

Adesso si tratta di scegliere le essenze o gli oli essenziali più adatti alla tua creazione, partendo da una considerazione: ogni profumo è sempre una forma d'arte, che esprime la personalità di chi lo indossa, ma che può anche ispirare emozioni inaspettate, riportare alla mente ricordi lontani ed esercitare precisi effetti sull'umore. Per esempio, sono rilassanti gli oli



COME CONSERVARLI

I profumi fatti in casa si conservano per molti anni, almeno tre, e tendono a migliorare nelle settimane successive alla preparazione, per poi stabilizzarsi. È importante riporli al riparo dal calore e dalla luce, in un armadietto o un flacone opaco, dotato di un tappo che si chiuda bene.

→ essenziali di anice verde, legno di rosa, geranio rosato, lavanda vera, patchouli e ylang-ylang, così come le essenze di bergamotto e mandarino; al contrario, sono stimolanti gli oli essenziali di cannella, chiodi di garofano e menta piperita oppure l'essenza di limone. Richiedono un maggiore investimento (oltre 30 € per 10 ml), ma donano note raffinate ineguagliabili, oli essenziali come legno di sandalo (equilibrante), rosa di Damasco (sensuale) e neroli (euforico). In alternativa, puoi utilizzare anche gli idrolati, acque floreali che nascono dalla stessa procedura di distillazione usata per gli oli essenziali ma con un tenore di sostanze aromatiche che raramente supera l'1%: più delicati, sono particolarmente adatti per le donne in gravidanza e per i bambini in tenera età. Possono contribuire al relax le acque aromatiche di achillea, camomilla, lavanda, melissa, tiglio; favoriscono il buonumore quelle di limone, cannella, geranio, verbena o pompelmo.

Mescola e fai riposare

Ora è arrivato il momento di creare. Per iniziare, concentrati su associazioni semplici, di quattro o cinque oli essenziali o estratti odorosi, cominciando con piccole quantità: 30 ml di alcol e circa 24 gocce di oli essenziali in totale. Mescola con cura e poi lascia "invecchiare" la fragranza almeno due settimane prima di apprezzarne il risultato su una striscia di carta assorbente. Ogni creazione si presta a innumerevoli variazioni, quindi non ti resta che sperimentare per arrivare a quella che ti soddisfa di più.



IL LIBRO

Nel manuale *Crea la tua essenza* l'autrice, oltre a spiegare le regole da seguire per creare un profumo, suggerisce 50 ricette dalle quali partire, per impratichirsi con l'arte di inventare un'essenza. Qui te ne proponiamo tre.

EAU DU PORTUGAL

Indicato per: uomo, donna, bambino



FORMULA

- 100 ml di idrolato di fiore d'arancio
- 20 ml di alcol a 70° non denaturato
- 20 gocce di essenza di arancia amara
- 5 gocce di essenza

- di bergamotto
- 2 gocce di essenza di limone giallo o di cedro
- 2 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano
- 1 goccia di geranio rosato di Bourbon

RIFLESSO DI ROSA

Indicato per: donna



FORMULA

- 40 ml di alcol a 90° non denaturato
- 20 gocce di olio essenziale di geranio Bourbon
- 20 gocce di olio essenziale di legno di rosa
- 18 gocce di olio essenziale di ylang-ylang
- 10 gocce di essenza di bergamotto

- 8 gocce di olio essenziale di palmarosa
- 6 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano
- 4 gocce di olio essenziale di sandalo amyris
- 4 gocce di essenza assoluta di benzoino
- 2 gocce di olio essenziale di patchouli

INCENSO DELLE ISOLE

Indicato per: donna



FORMULA

- 30 ml di alcol a 90° non denaturato
- 36 gocce di estratto aromatico di albicocca
- 6 gocce di essenza di bergamotto
- 5 gocce di olio

- essenziale di sandalo amyris
- 5 gocce di olio essenziale di incenso olibano
- 3 gocce di olio essenziale di patchouli