

COME SI PREPARA L'OLEOLITO DI LAVANDA

L'oleolito di lavanda è un prodotto ricco di proprietà benefiche per la nostra pelle ed il nostro corpo. Non è profumato come l'olio essenziale di lavanda ma la cosa secondo me meravigliosa è che chiunque, anche tu, lo può preparare a casa in modo molto semplice. E' sufficiente avere una pianta di lavanda per autoprodurre un rimedio naturale efficace e versatile per tanti piccoli problemi quotidiani.

Vediamo quindi come puoi prepararlo anche tu a casa tua con pochi ingredienti e pochissima spesa.

OLEOLITO DI LAVANDA

INGREDIENTI

- Fiori di lavanda essiccati
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- Raccogli la lavanda in fiore assicurandoti che non sia stata trattata, meglio ancora se è biologica.

- Riuniscila in un mazzo e falla essiccare a testa in giù all'aperto, in un luogo areato ma lontano dalla luce diretta del sole, per un giorno.
- Prendi un contenitore di vetro con chiusura ermetica e riempilo con i fiori di lavanda essiccati (non c'è bisogno di sgranarli, puoi mettere direttamente le spighe tagliate).
- Pressali leggermente e riempi completamente il barattolo con i fiori di lavanda.
- Versa l'olio extravergine di oliva fino a ricoprire completamente i fiori.
- Chiudi il barattolo e mettilo all'aperto sul davanzale d'una finestra alla luce diretta del sole per tre settimane circa.
- Agita il barattolo una volta al giorno.
- Trascorso questo tempo filtra l'oleolito, una prima volta con un colino di metallo a trama fitta strizzando molto bene i fiori, e una seconda volta con una garza di cotone.
- Conserva poi l'oleolito di lavanda in contenitori in vetro scuro per mantenerne integre le proprietà.
- A me piace conservarlo nei contenitori con contagocce perché sono semplici da utilizzare.

Per preparare l'oleolito di lavanda io uso l'olio extra vergine di oliva perché qui dove vivo lo trovo di ottima qualità ed anche perché lo amo come olio, ma tu se vuoi un oleolito meno ricco puoi optare per esempio per l'olio di semi di girasole che è più

leggero. Io l'ho provato a fare per la prima volta quest'anno e mi pare ottimo anche in questa nuova versione.

L'oleolito di lavanda è un prodotto ricco di proprietà benefiche per la nostra pelle ed il nostro corpo. Non è profumato come l'olio essenziale di lavanda ma la cosa secondo me meravigliosa è che chiunque, anche tu, lo può preparare a casa in modo molto semplice. E' sufficiente avere una pianta di lavanda per autoprodurre un rimedio naturale efficace e versatile per tanti piccoli problemi quotidiani.

Vediamo quindi come puoi prepararlo anche tu a casa tua con pochi ingredienti e pochissima spesa.

OLEOLITO DI LAVANDA

INGREDIENTI

- Fiori di lavanda essiccati
- Olio extra vergine d'oliva

PROCEDIMENTO

- Raccogli la lavanda in fiore assicurandoti che non sia stata trattata, meglio ancora se è biologica.

- Riuniscila in un mazzo e falla essiccare a testa in giù all'aperto, in un luogo areato ma lontano dalla luce diretta del sole, per un giorno.
- Prendi un contenitore di vetro con chiusura ermetica e riempilo con i fiori di lavanda essiccati (non c'è bisogno di sgranarli, puoi mettere direttamente le spighe tagliate).
- Pressali leggermente e riempi completamente il barattolo con i fiori di lavanda.
- Versa l'olio extravergine di oliva fino a ricoprire completamente i fiori.
- Chiudi il barattolo e mettilo all'aperto sul davanzale d'una finestra alla luce diretta del sole per tre settimane circa.
- Agita il barattolo una volta al giorno.
- Trascorso questo tempo filtra l'oleolito, una prima volta con un colino di metallo a trama fitta strizzando molto bene i fiori, e una seconda volta con una garza di cotone.
- Conserva poi l'oleolito di lavanda in contenitori in vetro scuro per mantenerne integre le proprietà.
- A me piace conservarlo nei contenitori con contagocce perché sono semplici da utilizzare.

Per preparare l'oleolito di lavanda io uso l'olio extra vergine di oliva perché qui dove vivo lo trovo di ottima qualità ed anche perché lo amo come olio, ma tu se vuoi un oleolito meno ricco puoi optare per esempio per l'olio di semi di girasole che è più

leggero. Io l'ho provato a fare per la prima volta quest'anno e mi pare ottimo anche in questa nuova versione.

PROPRIETA' BENEFICHE DELL'OLEOLITO DI LAVANDA

Vediamo quali sono le proprietà benefiche dell'Oleolito di Lavanda:

- Stimolante e tonificante sulla microcircolazione, perfetto per coccolare le gambe stanche e appesantite dopo una giornata passata in piedi o comunque affaticate.
- Dona sollievo, cicatrizza, lenisce e calma le irritazioni della pelle dovute a scottature, ferite, lievi bruciature e scottature da sole, eczemi della pelle e punture d'insetti.
- Antisettico e purificante, è efficace nel trattamento dell'acne massaggiando delicatamente una piccola quantità di olio sulle parti interessate prima di andare a dormire.
- Antidolorifico e antireumatico, lenisce i dolori muscolari e articolari, cervicale.

L'oleolito di lavanda è ottimo per lenire arrossamenti e irritazioni, e grazie alla presenza dell'olio extravergine di oliva è anche super nutriente e quindi è ottimo d'inverno in caso di pelle screpolata e arrossata dal freddo, vento, e gelo. Puoi aggiungerne una piccola quantità alla crema viso notte o giorno per renderla più nutriente e idratante e per alleviare la pelle secca e irritata.

L'oleolito può essere anche applicato sulle mani screpolate o in qualsiasi parte del corpo che ne abbia bisogno, così come può

essere un valido sostituto al burro di cacao per le labbra, in caso di labbra screpolate, a me piace stenderlo sulle labbra la sera prima di andare a dormire per delle labbra super morbide ed idratate. E dato che la lavanda è molto delicata ed è adatta anche ai bambini puoi utilizzare l'oleolito di lavanda anche per lenire screpolature, irritazioni, pelle arrossata dal freddo dei tuoi bimbi.

L'Oleolito di lavanda ti dà anche una bella mano d'inverno quando sei raffreddato o influenzato e soffiando continuamente il naso con il fazzoletto il naso ti diventa rosso come un peperone; anche in questo caso l'oleolito di lavanda calma e allevia l'arrossamento e la pelle irritata.

Un ultimo uso dell'oleolito di lavanda è quello di struccante. Lo puoi mettere su un battufole di cotone e passarlo sul trucco per rimuoverlo delicatamente e in modo naturale. Non brucia sugli occhi.