



L'OLIO EXTRAVERGINE e RIMEDI NATURALI

Una raccolta ricca di Rimedi Naturali a base
di Olio Extravergine di Oliva





L'Olio Evo ottimo Rimedio Naturale

per pelle, occhi, problemi intimi, dermatiti, dolori articolari e
tanto altro...

Esistono molti **rimedi naturali a base di Olio Extravergine di Oliva**. Un ingrediente meravigliosamente sano utilizzato in ambito medico già dai tempi più antichi.

Ha **benefici incredibili** per la salute non solo dal punto di vista alimentare ma anche fisico. Insomma, è un prodotto indispensabile per la nostra vita quotidiana.

Viene impiegato per risolvere molti problemi legati alla nostra salute.

Sei curioso di sapere quali? Scopriamoli insieme!





1. I benefici di assumere Olio Extravergine di Oliva giornalmente



Olio Evo: quanto possiamo mangiarne al giorno?

Non molti sanno che assumere giornalmente **Olio Extravergine di Oliva** può beneficiare sulla nostra salute. Ma quanti cucchiaini devono essere consumati al giorno? E a cosa fa bene l'Olio di Oliva?

Studi e ricerche effettuate da molti ricercatori di tutto il mondo hanno constatato che **3 o 4 cucchiaini al giorno**, che equivalgono a circa *40 grammi di prodotto*, sia la quantità corretta da assumere giornalmente per poter beneficiare degli effetti positivi dell'Olio Evo.

Bisogna tener conto anche dello stile di vita sano e corretto da tenere grazie alla Dieta Mediterranea che considera l'Olio di oliva il re di tutte le tavole.

L'Olio Evo è un vero e proprio Nutraceutico.

- **Ricco di acidi grassi monoinsaturi**
- **Ricco di squalene**
- **Procura le vitamine liposolubili**
- **Raccomandato nella gravidanza**
- **Ricco di Oleuropeina**
- **Contiene tanti omega 3 e 6**
- **Particolarmente indicato nell'alimentazione dei bambini**
- **Indicato per la facile digeribilità**
- **Protegge le mucose dello stomaco**
- **Contro le rughe**
- **Indispensabile per la prevenzione di malattie degenerative**
- **Una fonte di energia per la crescita**
- **Modesta azione preventiva nell'insorgenza della trombosi.**





2. Olio Evo alleato contro la Stitichezza

Olio di Oliva Vs Stitichezza

La vita moderna, spesso stressante, caratterizzata da cattiva alimentazione con eccesso di grassi di origine animale, fretta nel consumare i pasti che di conseguenza non vengono masticati bene, porta spesso ad avere problemi di costipazione. *Soffrire in modo frequente di stitichezza comporta ulteriori problemi a carico dell'intestino*, ecco perché è necessario porvi rimedio e **bere olio di oliva come lassativo** è un vecchio trucco della nonna che permette di risolvere il problema in modo del tutto naturale.

Per risolvere in breve tempo il problema è necessario **bere un cucchiaino di olio di oliva al mattino a stomaco vuoto**. Possiamo però aggiungere ulteriori ingredienti, vediamo quali e come.

OLIO DI OLIVA E ARANCE

- 4 Arance
 - 1 cucchiaio di **Olio Evo**
- Spremere le arance per ottenere un succo naturale e poi aggiungere un cucchiaio di olio di oliva.
- Per migliori effetti, prendi questo succo al mattino a digiuno per una settimana, e vedrai il sollievo molto più rapidamente.



OLIO DI OLIVA E LIMONE



- 1 cucchiaio di Olio Evo
 - succo di limone
- Aggiungere delle gocce di limone appena spremuto in un cucchiaio di olio di oliva e berlo al mattino a digiuno o prima di andare a dormire.
- Nel caso che si decida di prenderlo la sera, è indicato berlo molto prima di andare a letto, prima di cena, perché non intralci il tuo riposo notturno.



3. Olio Evo per combattere le Emorroidi

Olio di Oliva rimedio utile contro le Emorroidi

Le **emorroidi sono un disturbo di cui circa il 70% degli italiani soffre** almeno una volta nella vita e il 50% di chi ne soffre le avverte dai 50 anni in su. Fortunatamente per curarli **non c'è bisogno di un intervento invasivo** ma possiamo alleviarne i dolori con ottimi rimedi naturali. E quale, se non il **migliore Olio Extravergine di Oliva?**

Tra le proprietà annoveriamo: quelle antinfiammatorie, aumenta l'elasticità dei vasi sanguigni, migliora la funzionalità di movimento intestinale, fornisce sollievo dal prurito, restringe le emorroidi.

Olio di Oliva e Olio di Lavanda

Olio di lavanda contiene **proprietà antibatteriche e antidolorifiche** che, unite a quelle benefiche dell'Olio Evo, aiuta a procurare sollievo dal prurito, bruciore e gonfiore.

- Unire alcune gocce di Olio Evo e Olio di lavanda.
- Utilizzando un batuffolo di cotone, applicare la soluzione sulla zona interessata.
- Ripetere il processo di 2 - 3 volte al giorno.



Olio di Oliva e Curcuma

La **Curcuma abbinata all'Olio Evo** riduce l'**infiammazione**, ferma l'**emorragia** e agisce come responsabile per la nostra guarigione. Aiuta anche a prevenire anche l'ulteriore formazione di emorroidi.



- Unire l'Olio Extravergine di Oliva e la curcuma creando un miscuglio omogeneo e pastoso.
- Applicare la pasta intorno alla regione anale.
- Lasciare asciugare completamente.
- Ripetere la procedura 2-3 volte al giorno.



Olio di Oliva e Limone

Il **succo di limone** contiene **numerose sostanze nutritive** che forniscono sollievo dai sintomi di emorroidi e se abbinato all'**Olio Extravergine di oliva**, arricchisce queste sostanze ai benefici che l'Olio apporta.



- Combinare una sufficiente quantità di Olio Evo e succo di limone.
- Con un batuffolo di cotone, applicare intorno alla zona anale.
- Lasciare che si asciughi completamente.
- Ripetere l'applicazione 3 volte al giorno.



4. Olio di Oliva per lenire i più fastidiosi problemi intimi

Olio Evo rimedio per problemi intimi

Molte sono le donne che possiedono in casa una quantità esagerata di prodotti per l'igiene del corpo. Esistono accorgimenti da tenere bene in mente nel momento esatto in cui bisogna prendersi cura delle nostre parti intime.

Delicate e importantissime, possono renderci la vita molto difficile se non trattate con cura.

Un'ottima soluzione per prendersi cura delle zone intime consiste nell'applicare un olio dalle proprietà idratanti, lubrificanti, calmanti, antisettiche e antinfiammatorie. **Quale olio se non quello Extravergine di Oliva?**

L'estratto di foglie d'olivo è molto efficace per trattare le irritazioni intime. E' ricco di vitamina C ed ha il compito di riequilibrare il sistema immunitario. E' fondamentale per prendersi cura della flora batterica, andando ad eliminare i microorganismi pericolosi e impedendogli così di proliferare.

Come preparare un infuso?

Utilizza circa 5-10 gr di foglie per tazza, dipenderà dall'uso che ne farai, porta l'acqua ad ebollizione, abbassa il fuoco e lascia l'infuso a cuocere per circa un quarto d'ora, spegni e porta a raffreddamento. Adopera l'infuso ottenuto, anche, come lavanda esterna e ripetila per due/tre volte al giorno.





5. Olio Evo e Dermatite Seborroica

Olio di Oliva rimedio contro la Dermatite Seborroica

La **dermatite seborroica** è una malattia cronica e se a volte può sembrare che scompaia, ci sono periodi in cui aumenta e non riusciamo a fermarla. Ansia, stress, affaticamento, sono fatto che ne determinano l'aumento.

Richiede un trattamento mirato, che sappia ammorbidire la cute irritata, attenuare le infiammazioni, ridurre il sebo ed eliminare i batteri.

Un rimedio naturale con proprietà antinfiammatorie che è efficace per far scomparire la dermatite seborroica, ma anche per alleviare i sintomi del prurito, è l'**Olio Extravergine di Oliva**.

SHAMPOO OLIO DI OLIVA

- 1 cucchiaio di shampoo neutro
 - Una punta di bicarbonato di sodio
 - 2 gocce di Olio Evo
- Mescolare gli ingredienti in una ciotola, amalgamandoli bene
- Applicare l'unguento sulla cute e sui capelli, emulsionando con dell'acqua tiepida
- Risciacquare e ripetere il trattamento ad ogni lavaggio



Se la parte infiammata non è il cuoio capelluto ma una qualsiasi altra parte del corpo, basta applicare l'Olio di Oliva mediante un batuffolo di cotone, massaggiando leggermente fino a completo assorbimento.



6. Olio Evo e Dermatite Atopica

Olio di Oliva rimedio contro Dermatite Atopica

La dermatite atopica è una delle più diffuse patologie cutanee che si manifesta con la formazione di eczemi. È una malattia della pelle alquanto diffusa. **Sia nel neonato che nell'adulto, questi eczemi hanno la peculiarità di causare un forte prurito, e di progredire con la nascita di specifiche bolle sierose nel bambino, e di squame secche nell'adulto.**

Come si cura la dermatite atopica?

Una terapia definitiva non esiste. Durante la fase attiva della dermatite, possiamo trovare conforto attraverso l'applicazione di pomate a base di cortisone, oppure **affidarci ai classici rimedi naturali. Tra questi l'immane olio di oliva.**

Unguento con Olio Evo contro la Dermatite Atopica

- 5 grammi di Cera d'Api
- 10 ml di Olio Evo
- 10 ml di olio di Nigella
- 10 ml di olio di Perilla
- Oli essenziali



- Far sciogliere a bagnomaria la cera d'api, l'Olio Evo, l'olio di Nigella e l'Olio di Perilla.
- Aspettare che tutti gli ingredienti si sciolgano e spegnere il fuoco.
- Aggiungere alcune gocce di olio essenziale di camomilla, sandalo e lavanda.
- Lasciare raffreddare la miscela e applicarla localmente più volte al giorno, anche per prevenire l'infiammazione.
- Gli esperti suggeriscono di aggiungere avena e alloro o altri ingredienti naturali all'unguento base, per renderlo ancora più efficace.



7. Olio Evo Vs Psoriasi

Olio di Oliva rimedio naturale contro la Psoriasi



L'olio di oliva è un eccellente rimedio per contrastare la psoriasi: una sua applicazione costante e ripetuta nel tempo permette di alleviare le classiche **macchie sulla pelle** che contraddistinguono questa malattia, almeno nei casi in cui essa è di entità *moderata o lieve* (cioè, in nove persone su dieci tra quelle che ne sono colpite).

Un ricercatore giapponese, il **dottor Fujio Numano**, pochi anni fa ha avuto modo di verificare, nel corso di un'indagine finalizzata ad accertare gli effetti dell'olio di oliva sulla salute del cuore, che il prodotto favorisce un miglioramento della condizione della **psoriasi a placche**, con una riduzione dei quattro quinti delle placche nel giro di un paio di mesi.

Il merito dell'olio di oliva è quello di contenere i **biofenoli**, che inibiscono dei processi metabolici e con le loro proprietà anti-infiammatorie amplificano la risposta dell'organismo umano alle infiammazioni.

La salute della pelle, dunque, può essere migliorata con le caratteristiche emollienti dell'olio di oliva, non a caso impiegato da millenni nel settore della cosmesi naturale e oggi annoverato anche tra i prodotti più indicati per attenuare le sgradevoli macchie che si presentano sulla pelle di chi è affetto da psoriasi.



8. Olio Evo Vs Acne della pelle

Olio di Oliva come rimedio naturale per l'Acne

La maggior parte delle persone è incredula di fronte alla possibilità di combattere l'acne giovanile con l'**olio di oliva**.

L'acne viene, infatti, associata alla pelle grassa e quindi un prodotto che solitamente unge non viene ritenuto utile. Le cose, invece, stanno in modo diverso. **L'olio d'oliva per combattere l'acne può essere utilizzato per fare un peeling** che sia allo stesso tempo efficace ed idratante.



Ingredienti:

- Olio di oliva
- Sale grosso



- Mescolare un cucchiaino di Olio Extravergine di Oliva con due cucchiaini di sale grosso
- Massaggiare il prodotto sul viso insistendo sulle aree più sensibili all'acne come mento, fronte e naso.
- In questo modo si eliminano le impurità e le cellule morte e allo stesso tempo si idrata profondamente la pelle grazie alla presenza di vitamina E ed A.
- Questo trattamento dovrebbe essere eseguito una volta a settimana.

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di Olio Evo
- 2 cucchiaini di argilla bianca
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di acqua
- qualche goccia di succo di limone



La maschera purificante per acne all'olio d'oliva deve essere tenuta per un quarto d'ora e di seguito può essere tolta con acqua tiepida. Il risultato è una pelle purificata in profondità e idratazione elevata. I risultati dei prodotti a base di olio d'oliva sono visibili già dopo le prime applicazioni. Con l'ulteriore vantaggio di non usare prodotti nocivi ricchi di parabeni.



9. Olio Evo contro le Scottature

Olio di Oliva come rimedio naturale alle Scottature

L'olio di oliva è uno dei metodi naturali più rinomati per il trattamento delle scottature provocate dal sole. Grazie alle sue proprietà emollienti può essere utilizzato per lenire i problemi della pelle arrossata dal troppo sole.

Uno dei composti naturali più potenti contenuti nell'olio di oliva è l'**oleocantale** che, da comprovati studi recenti, ha un effetto sul derma scottato davvero stupefacenti.

L'olio di oliva dona un sollievo immediato alla pelle scottata se usato nel modo corretto. Non bisogna mai eccedere con le quantità perché questo composto è ricco di acidi grassi, che potrebbero **ostruire i pori del derma.**

Crema anti-scottature con Olio Evo

- 2 albumi
 - 2 cucchiaini di Olio Evo
- In un tegame unire i due albumi con i due cucchiaini di Olio Evo
- Far cuocere a fiamma bassa mescolando fino a creare una miscela omogenea
- Lasciar raffreddare il composto e usare la pomata creata sulla zona interessata
- Il trattamento può essere ripetuto ad intervalli regolari di un'ora, a seconda delle necessità.





10. Olio Evo ed Orzaiolo

Olio di Oliva per la cura dell'Orzaiolo

Non è conosciuto da tutti, ma chi ne ha avuto a che fare conosce il fastidio e i disagi che questo provoca. Di cosa parliamo? Dell'**Orzaiolo**: un rigonfiamento che compare sulle palpebre e che può condizionare in modo temporaneo le capacità visive tanto da incidere in modo negativo sulla nostra quotidianità.

Esistono rimedi naturali per accelerare il processo di guarigione o solamente per alleviare i sintomi? Sì, l'immaneabile **Olio Evo!**

Curarlo è fondamentale perché potrebbe aggravarsi e rendere necessario un intervento chirurgico per eliminare la cisti formatasi.

L'olio Evo è un prodotto con ricche proprietà lenitive e antibatteriche utili anche in caso di prurito. Usarlo è molto semplice:



1. Prendere un piccolo batuffolo di cotone ed inumidirlo con dell'olio di oliva
2. Tamponare delicatamente la palpebra colpita dall'orzaiolo
3. L'occhio deve essere ben chiuso poiché l'applicazione dell'olio il bulbo oculare potrebbe provare dei leggeri fastidi
4. Il procedimento può essere ripetuto diverse volte al giorno senza aver paura di usare un prodotto naturale come l'olio di oliva

11. Olio Evo Vs Calazio

Olio di oliva come cura naturale al Calazio

Il calazio è un'infezione molto fastidiosa che colpisce principalmente le palpebre sia al loro interno che al loro esterno. *Tra le cause scatenanti abbiamo:* **scarsa igiene oculare, un orzaiolo non guarito del tutto e male cicatrizzato, gravidanza, diabete mellito, stress, alimentazione non corretta, stipsi e rosacea.**



È possibile ricorrere a rimedi naturali che sono in grado di aiutare i nostri occhi, e nello specifico le nostre palpebre, a velocizzare il completo assorbimento del calazio. **E tra questi rimedi c'è l'Olio Evo!**

Ingredienti:

- **Olio di oliva**
 - Batuffolo di cotone
- Ungere la parte interessata dall'infezione con un batuffolo di cotone
- Lasciare che l'olio agisca per qualche ora
- Risciacquare accuratamente
- Asciugare tamponando delicatamente

Inoltre bisogna sapere che **la formazione del calazio può essere arrestata e quindi prevenuta attraverso una ricca dieta** che prevede il consumo di:

- tantissima frutta e verdura di stagione
- **Olio Extravergine di Oliva**
- alimenti ricchi di Omega3 (frutta secca e pesce azzurro)
- cereali integrali
- legumi



12. Olio Evo e Piaghe da Decubito

Olio di Oliva per curare le Piaghe da Decubito



Le **piaghe da decubito sono delle vere e proprie ferite** che derivano da una compressione dei tessuti per un lungo tempo. Sono lesioni che colpiscono l'epidermide e in alcuni casi anche i tessuti più profondi della pelle.

Molti sono i **rimedi naturali** usati nel trattamento delle piaghe da decubito che accelerano il processo di guarigione della ferita, riducendo anche la sintomatologia associata. Tra questi **l'Olio Evo.**

Una ricerca effettuata dall'**Università di Rio de Janeiro** ha sottoposto due cavie di laboratorio ad una **somministrazione di acqua e olio di oliva**. Dopo qualche giorno, le cavie hanno iniziato a dare i loro risultati: grazie alla somministrazione di Olio extravergine di oliva il gene fattore di necrosi tumorale si era ridotto significativamente. Ma il vantaggio non è stato solo questo! La cicatrizzazione della ferita era nettamente superiore nei gruppi di cavie che avevano "assorbito" l'olio di oliva.

Se l'Olio di oliva è usato nel trattamento delle piaghe da decubito dal punto di vista alimentare, l'**Olio di Iperico** è molto utile come unguento.

L'unguento forma una barriera trasparente che evita l'attacco dei germi sulla superficie lesa e aiuta la ricomposizione in tempi rapidi della pelle.

Contrasta il dolore e le infezioni.



13. Olio Evo ed Herpes Labiale

Olio di Oliva per curare l'Herpes Labiale

L'herpes è un'infezione virale molto **sgradevole**, che rimane nascosta per molto tempo all'interno del nostro corpo e che viene generalmente **riattivata** **quando le difese immunitarie si indeboliscono**.



Esistono svariati rimedi per combattere l'Herpes e tra questi non poteva di certo mancare l'Olio Extravergine di Oliva. L'Olio ha il compito di combattere il problema, attenuare il prurito sempre più fastidioso e prevenire l'insorgenza di pustole più potenti.

Cosa ci serve

- Una tazza di olio d'oliva
 - 10 gocce di olio di lavanda
 - 2 cucchiaini di cera d'api
 - Sfera di cotone
1. Riscaldare l'olio d'oliva e mescolarlo con l'olio di lavanda
 2. Aggiungere successivamente la cera d'api
 3. Riscaldare il tutto e passato del tempo, togliere dal fuoco il composto
 4. Quando ormai si è raffreddato, applicare sulle piaghe con un batuffolo di cotone
 5. Applicalo 2-3 volte durante l'arco della giornata.





14. Olio Evo ed Dolori Articolari

Olio di Oliva Vs Dolori Articolari

Sempre più frequenti sono i **dolori articolari** e questo perché abbiamo sempre poco tempo da dedicare all'esercizio fisico ma anche all'aumento della vita media delle persone. Invecchiamo sempre più lentamente e le ossa e i muscoli vengono usati e sforzati sempre di più e quindi tendono a rovinarsi.

La natura ci fornisce risorse che potrebbero esserci utili senza danneggiarci con l'uso di pillole, lozioni e gocce. Ed è qui che entra in gioco l'alleato dell'uomo: l'**Olio Extravergine di Oliva**.

- **Antiossidante**
- **Antinfiammatorio**
- **Protezione cardiovascolare**

OLIO DI OLIVA E LIMONE

- Scorza di 2 limoni
- Olio Extravergine di Oliva



- Mettere la buccia dei due limoni interi in un recipiente e ricoprirle di Olio Evo
- Chiudere ermeticamente il recipiente e lasciarlo per 2 settimane al buio in un luogo fresco
- Passati i giorni consigliati, la miscela è pronta per essere utilizzata
- Impregnare una garza o un panno con del composto e posizionarlo sulla zona interessata
- Lasciare agire per tutta la notte
- Bisogna necessariamente applicarlo solo e sempre prima di andare a letto la sera
- Per fermare la garza è possibile utilizzare anche del nastro adesivo
- Il giorno dopo è necessario sciacquare la zona in cui è stato applicato il prodotto

OLIO EVO E ROSMARINO

- 4 cucchiaini di Olio Evo
- Rosmarino Fresco



- Miscelare tra loro 4 cucchiaini di Olio Evo e del Rosmarino fresco
- Il rosmarino deve essere precedentemente impregnato di acqua, solo dopo va aggiunto l'Olio Extravergine di Oliva
- Il composto deve essere tiepido per essere usato
- La miscela va strofinata sulla zona interessata e lasciata agire per circa 20 minuti
- Ripetere l'operazione fino a non sentire più dolore muscolare

OLIO EVO E SALE DELL'HIMALAYA

- 200g Olio Evo
- 120g sale dell'Himalaya



- Versare l'Olio Evo in un recipiente di vetro e aggiungere il sale dell'Himalaya.
- Mescolare gli ingredienti con un cucchiaino di legno e, dopo averli amalgamati, chiudere bene il recipiente.
- Collocare il prodotto in un luogo fresco e buio e lasciarlo riposare per circa 8 giorni.
- Prendere un'abbondante quantità di prodotto e strofinarla sulla zona dolorante.
- Realizzare un massaggio per circa 3-5 minuti e lasciare riposare il prodotto sulla pelle.
- Consentire agli ingredienti di agire per altri 20 minuti e poi sciacquare con acqua fredda.
- Ripetere l'applicazione tutte le volte che provate dolore. Se si desidera è possibile applicare l'unguento 3 volte alla settimana



15. Olio Evo e Alloro come Analgesico Naturale

Olio di Oliva e Alloro

Non tutti sanno che l'**Olio Evo abbinato all'Alloro diventa un ottimo analgesico naturale.**

Dall'unione di questi due elementi si ottiene un vero e proprio rimedio naturale che funge da calmante, da protezione per l'organismo, da antidolorifico, da stimolante per il cervello.



OLIO EVO E ALLORO

- 60 grammi di foglie d'alloro
- Olio Evo
- Barattolo da 250ml



- Mettere in essiccazione 30 grammi di foglie di alloro per poterle successivamente sminuzzare creando un “pesto di alloro”
- Dopo l'essiccazione e la creazione di questo pesto, inserirle all'interno del vasetto ricoperto di Olio Evo
- Il composto deve essere lasciato in macerazione per circa 2 settimane
- Passato il tempo prestabilito, filtrare l'olio e a questo, aggiungere altri 30 grammi di alloro pestato (altre 2 settimane di macerazione)
- Per capirci meglio: lo stesso olio deve essere utilizzato per entrambe le macerazioni
- Trascorso il periodo, filtrare l'olio e il nostro unguento è pronto

Ti è piaciuta questa guida sui Rimedi Naturali realizzati con l'Olio Extravergine di Oliva?

Tutti i diritti inerenti questa guida sono riservati.

Essa è distribuita unicamente per uso privato e non può essere ridistribuita o modificata, interamente o parzialmente, a fini commerciali.

website: www.oliocristofaro.it

e-mail: info@oliocristofaro.it

*Olio
Cristofaro*
INTENSO PROFUMO DI FRESCO



Anna Angeloro