

Ebook

"Oleoliti erboristici di primavera" di Lucia Cuffaro

Rimedi erboristici che sorprendono, curano e ispirano



www.autoproduciamo.it

Introduzione

Di Lucia Cuffaro

In un mondo che corre veloce, riscoprire il valore delle cose semplici può diventare un atto rivoluzionario. Questo semplice ebook nasce proprio da quel desiderio: offrire un dono naturale, accessibile e profondamente utile.

Gli oleoliti sono estratti oleosi ottenuti dalla **macerazione di piante officinali in oli vegetali**. Ma in queste pagine non troverai solo la solita lavanda o calendula.

Qui scoprirai **oleoliti inaspettati, particolari, magari mai considerati**, ma ricchissimi di proprietà preziose per la pelle, i muscoli, le emozioni.

Ti guiderò passo dopo passo alla scoperta di piante sorprendenti - alcune comuni, altre meno note - e delle loro applicazioni pratiche: lenitive, cicatrizzanti, rilassanti, tonificanti... Ogni oleolito ha una storia e un utilizzo speciale che merita di essere conosciuto e, perché no, preparato con le tue mani.

Questo ebook è pensato come un invito: **a sperimentare, a osservare, a rallentare**.

Perché nella semplicità di un barattolo lasciato al calore e al sole, può nascere qualcosa di profondamente curativo.



Oleolito a caldo con Margherita e Calendula

Per realizzare un olio utile per la cura di tutte le pelli, anche di quelle sensibili soggette ad arrossamenti, irritazioni e screpolature, si può autoprodurre un oleolito in mix tramite la macerazione a caldo in olio delle sommità fiorite di Margherite e Calendula.



Proprietà

La Calendula ha proprietà lenitive ed emollienti, ed è ricca di antiossidanti. Le Margherite di campo hanno virtù cicatrizzanti, tonificanti del corpo e antisettiche.

Raccolta e macinazione

Le sommità fiorite delle Calendule e delle Margherite si raccolgono di giorno, meglio al mattino presto.

Pesta leggermente i fiori con un mortaio per aumentare la superficie di estrazione.

Scaldare l'olio

Versa i fiori in una ciotola di vetro o coccio posta su una pentola con acqua da scaldare a bagnomaria. I fiori vanno poi completamente ricoperti con olio vegetale a scelta, come l'olio extravergine di oliva, o anche di girasole, mandorle, riso, sesamo, jojoba, etc. Si riscalda a fuoco molto basso, per consentire l'estrazione dei principi attivi.



Infusione

Lascia che i fiori si infondano nell'olio a caldo per almeno 2 ore, mescolando ogni tanto. Dopo di che si spegne il fuoco e si lascia poi a riposo durante la notte (8 ore) per un'estrazione più intensa, coperto col coperchio per mantenere il calore.

Filtraggio

Trascorso il tempo, l'olio va filtrato attraverso un fazzoletto o della stoffa pulita, da strizzare in modo che fuoriesca il fluido residuo trattenuto dai fiori. Non resta che travasare questo magnifico olio in una bottiglia in vetro scuro.



Conservazione

Si conserva fino a circa 6 mesi (anche un anno, dipende da quando è stato prodotto l'olio) in un luogo fresco e buio.

Impiego e conservazione

Questo oleolito è adatto all'idratazione del viso di pelli sensibili, fragili e tendenti alle screpolature, e aiuta la cicatrizzazione e lenisce. Per questo si utilizza su irritazioni, punture di insetto o dermatiti da contatto. Delicato per il derma dei neonati, i genitori ne possono fare largo uso in caso di arrossamenti da pannolino.

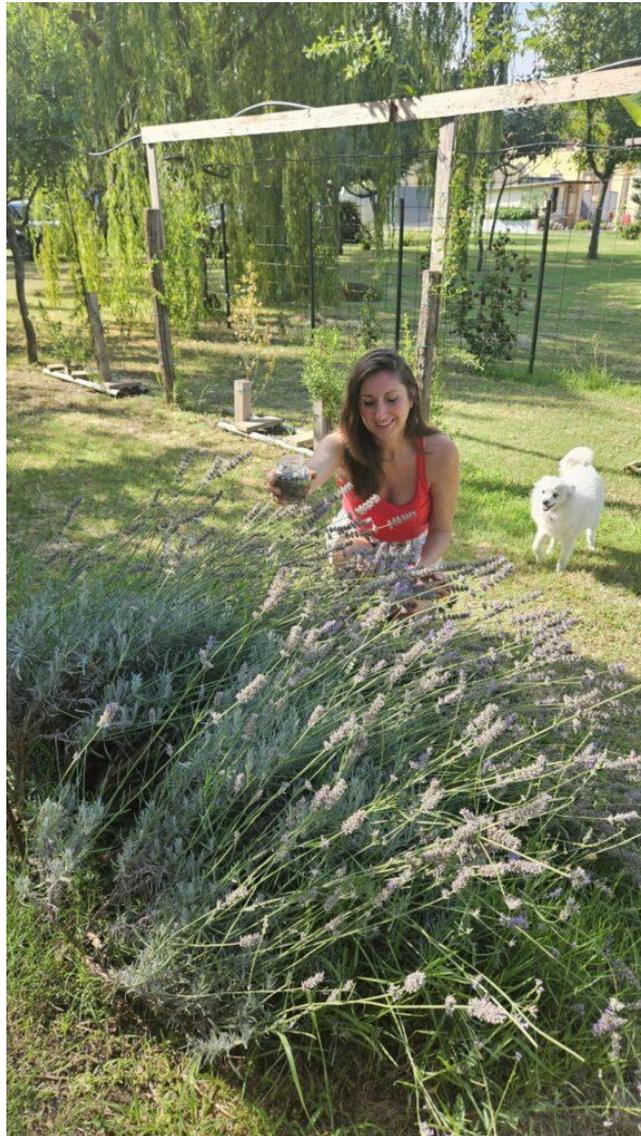
È inoltre molto nutriente, e si può usare su tutto il corpo al posto delle creme commerciali.

Ottimo anche come struccante viso e occhi. Gli oleoliti vanno sempre spalmati su pelle inumidita in modo che vengano assorbiti al meglio.

È indicato anche come olio da massaggio.



Oleolito di lavanda con olio di cocco



Ecco come fare:

- Raccogli i fiori di lavanda: puoi utilizzare sia fiori freschi che secchi.
- Prepara l'[olio di cocco](#): riscaldalo leggermente fino a renderlo liquido se non lo è già.
- Unisci gli ingredienti: metti i fiori di lavanda in un barattolo di vetro pulito e riempilo con l'[olio di cocco](#) liquido.
- Lascia macerare: chiudi il barattolo con una veletta o una garza e un laccetto e lascialo in un luogo caldo e soleggiato per 21 giorni.
- Agita il barattolo ogni tanto per favorire l'estrazione delle proprietà benefiche dei fiori.
- Filtra e conserva: filtra l'olio con un panno di cotone o una garza e trasferiscilo in una bottiglia scura per preservarne le qualità. La durata dipende dalla scadenza dell'olio.



Proprietà e Benefici dell'Oleolito di lavanda con olio di cocco

- Calmante: riduce lo stress e l'ansia grazie all'aroma rilassante della lavanda.
- Antinfiammatorio: allevia i dolori muscolari e articolari.
- Rigenerante: ottimo per idratare e rigenerare la pelle secca e danneggiata. Antisettico: aiuta a disinfettare piccole ferite e tagli.
- Lenitivo: calma le irritazioni cutanee e le punture di insetti.



Il tuo oleolito di lavanda è pronto per essere utilizzato sempre su pelle già bagnata con acqua o con un'acqua aromatica! Perfetto per massaggi rilassanti, come ingrediente in creme fatte in casa o per profumare il bagno.

Nei mesi più freschi diventa solido e si può utilizzare direttamente come **UNGUENTO, STRUCCANTE OCCHI e LUCIDALABBRA.**

Buona sperimentazione!

Oleolito di fiori di Elicriso: come autoprodurlo in casa?

Oleolito di fiori di Elicriso

Occorrente:

- 1 barattolino colmo di fiori di elicriso freschi o essiccati
- olio vegetale ([oliva](#), [girasole](#), [germe di grano](#), [mandorle dolci](#), [jojoba](#),...) a coprire i fiori
- garza o veletta con elastico o cordino
- colino o telo di cotone
- bottiglietta di vetro scuro con dosatore

Raccolta e asciugatura

Raccogliamo i fiori di elicriso durante una giornata soleggiata, meglio se al mattino, con cura per non rovinare le piante e prendendone solo alcuni da ognuna e in luoghi possibili, come ad esempio in un giardino. Se sono bagnati li facciamo asciugare in un luogo ombreggiato e ventilato.

Riempiamo un barattolo di vetro con i fiori essiccati, lasciando un dito di spazio in cima.

Versiamo l'olio vegetale scelto nel barattolo, coprendo completamente i fiori.



Tempo di macerazione

Poggiamo una garza o una veletta in cima, chiusa da un elastico o un laccetto, e posizioniamo il barattolo in un luogo caldo e soleggiato per 21 giorni (meglio se agitando il barattolo ogni giorno per mescolare i fiori con l'olio).



Dopo il periodo di infusione, filtriamo l'olio con un colino fine o una garza per rimuovere i fiori.

Trasferiamo l'oleolite in una bottiglia di vetro scuro da conservare in un luogo fresco e asciutto.

Proprietà e Benefici dell'oleolite di elicriso

- Antinfiammatorio: ideale per lenire irritazioni e arrossamenti della pelle.
- Emolliente: perfetto per idratare e nutrire la pelle secca.
- Rigenerante: aiuta a rigenerare i tessuti, favorendo la guarigione di piccole ferite e cicatrici.

Si usa su pelle bagnata con acqua o con un'acqua aromatica.

Oleolito alla carota

Occorrente

- 200 ml di [olio di mandorle](#) o [olio di girasole bio](#)
- 80 g di carote bio fresche
- grattugia
- colino
- barattolo di vetro con tappo
- bottiglia di vetro scuro

Preparazione dell'oleolito alla carota

Per prima cosa dobbiamo grattugiare a julienne le carote, dopo averle lavate, asciugate e ripulite dalle parti dure e dalla pelle.

Una volta ottenuto un trito fine lo versiamo in un barattolo con l'[olio di mandorle](#) o [olio di girasole bio](#).

Le carote devono essere perfettamente immerse e l'olio deve sempre coprirle perfettamente.



Poggiamo il tappo (senza chiudere) e lasciamo riposare al buio per 21 giorni.
Trascorso il tempo filtriamo e conserviamo in una bottiglietta di vetro scuro.
L'olio alla carota è adatto da applicare dopo la doccia su pelle rigorosamente umida come doposole (mai asciutta).
In pochi minuti gli arrossamenti diminuiranno visibilmente e la pelle sarà idratata e liscia.

Oleolito di Iperico o erba di San Giovanni

L'oleolito di Iperico è un infuso macerato di fiori e parti aeree dei fiori *Hypericum perforatum* in un olio vegetale. Le proprietà sono eccezionali! Lenitivo, antirughe, per l'herpes, scottature solari, ferite, tagli, bruciature da fiamma e tanto altro! Raccogli con giudizio i fiori per prepararlo con questa ricetta.

Ecco come fare l'oleolito di fiori di Iperico per la notte di San Giovanni del 23 e 24 giugno. In alcune regioni è già al suo tempo balsamico a inizio giugno.



L'oleolito di Iperico è un infuso macerato di fiori e parti aeree dei **fiori *Hypericum perforatum*** in un olio vegetale (in genere olio di oliva o di girasole bio).

Contiene i principi biologicamente attivi ipericina e iperforina (visibili nel liquido rosso).

Raggiunge la fioritura massima per il 21-22 giugno, il solstizio d'estate. Per tradizione si raccoglie tra il 23 e il 24 giugno, la notte appunto di San Giovanni, quando si chiedono buoni auspici futuri e si allontanano quelli cattivi.



Le proprietà sono eccezionali!

Lenitivo, antirughe, per l'herpes, scottature solari, ferite, tagli, bruciature da fiamma e tanto altro!

Emolliente e cicatrizzante si utilizza direttamente sulla pelle o come ingrediente per autoprodurre unguenti, pomate, balsami e creme.

Come fare l'oleolito di Iperico

Si mettono le cime del fiore ben pulite e asciutte in un barattolo di vetro coprendo fino all'orlo con [olio d'oliva](#) o di [girasole](#). Si copre con un fazzoletto o un veletta fissato con un elastico lasciando al sole per 21 giorni.

Volendo 1 volta al giorno si scuote il barattolo per attivare ancora di più con energia la macerazione.

Non deve prendere pioggia. Quindi deve essere messo al riparo in caso di brutto tempo. O chiuso con un tappo se c'è troppa umidità nell'aria.

Trascorso il tempo, si filtra con un colino o con un panno di cotone in modo da strizzarlo al meglio.

Ora è pronto all'uso. Si usa la parte liquida oleosa che nelle 3 settimane avrà cambiato colore e sarà diventato color rosso rubino.

Conservazione e usi

Si conserva l'olio di Iperico per 1 anno in una bottiglietta di vetro lontano da fonti di calore e di luce.

Si usa su pelle bagnata ed è eccezionale e davvero tanto efficace: perfetto come lenitivo pelle, antirughe ad esempio come struccante o impacco viso, per l'herpes, in caso di scottature solari, ferite, tagli, bruciature da fiamma e tanto altro!

IMPORTANTE!

Secondo la Naturopatia l'oleolito di iperico non va mai associato all'esposizione solare: ovvero la parte della pelle su cui viene spalmato non deve essere esposta al **SOLE**. Può essere fotosensibilizzante e creare macchie.

Meglio quindi usarlo la sera e al mattino per poi lavare la parte.



Unguento erboristico: ricetta base fai da te

Autoprodurre da sé un benefico unguento per nutrire e lenire la pelle, anche la più delicata.

di Lucia Cuffaro



Occorrente

- 1 cucchiaino raso di [cera d'api bio](#) sminuzzata (5 g) o cera vegetale (carnauba, candelilla, d'arancio, etc.)
- 3 cucchiai di [olio di oliva](#), di [mandorle](#) o di un oleolito a scelta (estrazione in olio delle proprietà delle piante)
- barattolino con tappo
- pentolino con acqua e ciotola
- ciotola



Preparazione dell'unguento

Sciogliamo a bagnomaria la cera vegetale o d'api, protettiva ed emulsionante, in una ciotola o in un barattolo di vetro posto sopra ad un pentolino in ebollizione.



Per fare il bagnomaria basta mettere su di un fornello un pentolino con acqua e con sopra una ciotolina di vetro, di coccio o un altro pentolino dove mettere gli ingredienti.



Una volta che la cera è divenuta liquida aggiungiamo l'[olio Oliva](#), di [Mandorle](#) o un Oleolito, per l'azione lenitiva, idratante ed emolliente.

Quando questi due ingredienti sono diventati di un bel colore giallo oro, togliamo dal fuoco e uniamo a goccia, mescolando rapidamente come per fare una maionese con un cucchiaino.

Modo d'uso dell'unguento

Si applica sulla pelle RIGOROSAMENTE bagnata e inumidita (nella ricetta non c'è una fase acquosa dato che è un unguento).



Proprietà dell'unguento erboristico

Serve a lenire e nutrire in profondità la pelle, in particolare le zone molto secche o sofferenti. Ovviamente varia in base alle caratteristiche dell'olio e oleolito di partenza. Ad esempio, se si usa un [oleolito di iperico](#) avrà anche efficacia come doposole o dopo bruciateure o per lenire l'herpes labiale (senza esposizione solare).

Conservazione

Versiamo in un vasetto perfettamente pulito a chiusura ermetica. Si conserva per 4-5 mesi, se tenuta lontana da fonti di calore e luce diretta.

Per approfondire se hai piacere tra i miei libri ti consiglio:

Manuale di Cosmesi Naturale. Cambio pelle in 7 passi di Lucia Cuffaro



In questo volume trovi le pratiche fondamentali per la **cura personale del corpo**, descritte con **procedimenti facilissimi** e ingredienti ricorrenti per **ottimizzare le spese**. **Oltre 100 ricette** che prevedono l'utilizzo di due o tre materie prime: un approccio ideale per agevolare il tuo bisogno di **cambiamento** in modo **comodo** e **veloce**. **L'alternativa naturale c'è sempre, basta cercarla!**

[Acquista con lo sconto](#)

Leggere la pelle del viso di Lucia Cuffaro e Lucilla Satanassi



La pelle del viso ci parla.

Sul nostro volto vi è una vera e propria mappatura di segni, da osservare con il giusto tempo per comprenderne i **significati più profondi**. La pelle, e in particolare quella del viso, è infatti un organo così ricettivo da essere colpito non solo da squilibri fisici, ma anche da somatizzazioni di natura emotiva e psicologica.

Per questo tutto ciò che “contatta” la pelle del viso dovrebbe essere delicato, naturale e non invasivo. Abbiamo più che mai il dovere e la possibilità di scegliere quello che davvero può farci bene, dentro e fuori.

Vi proponiamo con questo volume un nuovo approccio culturale, quello del **bell-essere naturale**, un metodo legato alla bellezza dell'essere, che si contrappone alla moda della bellezza artificiale.

Il manuale contiene:

- il test per l'individuazione dei **biotipi cutanei**
- un metodo originale per la scelta del **fiore di Bach** adatto al nostro tipo di pelle e di disturbo cutaneo
- **beauty routine personalizzate** per i vari tipi di pelle
- ricette di **autoproduzione cosmetica**
- una **lettura psicosomatica** dei più comuni disturbi della pelle, con **tanti consigli** su come intervenire in modo naturale
- pillole di saggezza erboristica sull'**uso delle erbe** nella cosmesi
- consigli pratici su come **valorizzare la pelle del nostro viso** grazie allo studio dei fototipi e dell'armocromia.

Acquista con lo sconto

Dove incontrarci? I miei eventi e corsi

Se ti va di condividere momenti, ecco le prossime date e luoghi in cui ci vedremo!

Corso di Riconoscimento Erbe Spontanee a Roma

Sabato 17 maggio, ore 11:00 - 13:00

Roma - Il Giardino di Torricola, Via Amedeo Momo Simonetti

Prezzo popolare: 20€

Prenotazione: <https://forms.gle/VVh729uDdueDnefZ7>

Seminario gratuito - Rituali per la cura di viso, capelli e corpo + Sapone fatto in casa

Giovedì 29 maggio 2025, ore 18:00 - 19:30

Cervia (RA) - Sede Immobiliare San Pietro, Via T. Bonaldo n. 2a

Iscrizione gratuita (obbligatoria):

<https://www.eventbrite.it/e/biglietti-rituali-di-cura-per-viso-capelli-corpo-e-sapone-fatto-in-casa-1223190348259?aff=oddtcreator>

Centro L'Incontro in Sardegna - Residenziale "Ecologia Interiore e Autoproduzioni"

Da mercoledì 11 a lunedì 16 giugno 2025

Telti (Olbia - Sardegna)

È possibile partecipare a tutto il residenziale (6 giorni) o solo alle 3 giornate di autoproduzione

Programma e iscrizioni: info@centroincontro.com

<https://www.autoproduciamo.it/residenziale-con-lucia-cuffaro-centro-lincontro-sardegna-fondato-da-daniel-lumera/>

Ritiro Vacanza di Autoproduzione e attività nella Natura

Da sabato 19 a venerdì 25 luglio 2025

Fattoria dell'Autosufficienza - Paganico, Bagno di Romagna (FC)

Info e programma: <https://autosufficienza.it/ritiro-autoproduzione/>

Tel. 3358137979 ✉ info@autosufficienza.it

Se vuoi intraprendere un percorso facilitato con me è possibile iscriversi alla:
Scuola dell'Autoproduzione di Lucia Cuffaro



Sperimentare l'**autoproduzione** nella propria vita è per me un atto di libertà creativa: è riscoprire il potere di fare con le mie mani, **trasformando il quotidiano in un'avventura autentica e consapevole**. Per questo ho fondato la prima **Scuola dell'Autoproduzione**: un modo per me di condividere attraverso un percorso facilitato tutte le **pratiche** che in 20 anni sto sperimentando con gioia e gratitudine.

Cosa troverai

- **78 video lezioni** (che aumentano ogni anno)
- Test, **dispense e approfondimenti**
- **+50 ore** di formazione on line
- **Webinar in diretta con Lucia Cuffaro**
- Partecipazione al **gruppo chiuso** studentesse e studenti
- Possibilità di risolvere i dubbi con Lucia
- **Diploma** di partecipazione finale

MACRO AREE videolezioni

- **Autoproduzione in tavola**: cucina sana e vegetale
- **Fermentazione**: di verdure, cereali e legumi
- **Cura del corpo**: cosmesi, igiene e cura del corpo
- **Erbe spontanee**: in cucina, in cosmesi e in erboristeria
- **Detersivi e Saponi**, fitodetergenza, antimuffa e casa eco
- **Risparmio**, riciclo e riduzione a monte dei rifiuti.

L'accesso è illimitato a vita, da computer, cellulare, tablet a ogni ora con un portale facilissimo da usare. Puoi iscriverti comodamente con **carta di credito, PayPal o bonifico bancario**, a 287 € (invece che 327 €). **Info a info@ecosapere.it**

SCUOLA DELL'AUTOPRODUZIONE

Se vuoi mantenere un contatto ecco tutti i miei social

Newsletter

Instagram

Telegram

Video YouTube

Facebook