

Olio d'Oliva: Rimedi Popolari per Dolori Muscolari, Pelle e Costipazione –

Autore: Staff Siciliafan

Data: 02 Giugno 2015



01 Come abbiamo già accennato in un articolo precedente sulle [tradizioni ed i rimedi popolari siciliani](#), oggi parleremo di rimedi naturali preparati in casa per curare quei malanni che di tanto in tanto ci affliggono.

Dolori Muscolari

Per lenire i dolori associabili ad una infiammazione dei muscoli o ad uno stiramento, provate a miscelare tra di loro 4 cucchiaini di olio di oliva e del rosmarino fresco.

Il rosmarino va posto prima in un bollitore ed impregnato di acqua. Solo dopo va aggiunto l'olio d'oliva.

A questo punto la miscela va fatta raffreddare. Ma non troppo. Quando è ancora calda (ma non tanto da farsi male) va strofinata sulla zona interessata e lasciata agire per circa 20 minuti. Poi ci si può risciacquare. L'operazione va ripetuta più volte, fino a scomparsa del dolore muscolare.

Nota: aggiungere delle foglie di menta potrebbe migliorare l'efficacia dell'unguento.

Infezioni e Bruciature Della Pelle.

Mescolate 3 cucchiai di olio d'oliva a 6 gocce di olio di [lavanda](#) e poi applicate la soluzione sull'aria affetta da infezioni o bruciature.

La lavanda possiede delle naturali proprietà emollienti e calmanti. Inoltre contiene degli agenti antimicrobici e per questo veniva usata nei trattamenti delle infezioni vaginali da candida. In particolare si facevano gocciolare dalle **8 alle 12 gocce di olio di lavanda in un bagno caldo** e poi si immergeva la parte affetta per circa 20 minuti. Questo rituale andava eseguito due volte al giorno fino a scomparsa dell'infezione fungina.

Pelle e Capelli Secchi

I capelli secchi venivano trattati con del semplice olio di oliva, che una volta sciacquato via li lasciava soffici come seta.

Per quanto riguarda [la pelle, invece, essa veniva esfoliata](#) attraverso un impasto fatto di sabbia e olio di oliva. Si tratta di un rimedio collaudato e usato per migliaia di anni. Sabbia e olio vanno mischiati in parti uguali. Poi la pelle va sfregata vigorosamente ed infine ci si sciacqua.

Costipazione

Quando non si riesce proprio ad andare in bagno, allora si può trattare l'intestino costipato con dell'olio d'oliva e del limone. Ad un cucchiaino da tè di olio di oliva si aggiunge $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di succo di limone e si assume questa soluzione a stomaco vuoto o prima di qualsiasi altro cibo alla mattina.

Autore | [Viola Dante](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/olio-doliva-rimedi-popolari-per-dolori-muscolari-pelle-e-costipazione/>

Generato il 18/06/2026