Parliamo di oli di semi? Si, .ma di vinaccioli

Per la serie 'Vivere Naturalmente' olio di vinaccioli e .chiodi di garofano per difendersi dalle zanzare

Recentemente ho incominciato ad utilizzare l'olio di semi di vinaccioli, lo conoscete? E' **un olio che si ottiene dai semi presenti negli acini d'uva**. Devo confessare che la prima cosa che mi ha incuriosito verso la sua conoscenza è stata proprio questa: la sua origine. L'uva è un frutto che amo particolarmente, perché evoca in me ricordi ed atmosfere singolari. Comunque sia, a parte questo lato romantico, è **un olio dai molti effetti benefici,** che si può utilizzare sia per condire a crudo che per cucinare. E non è tutto, sappiate che .per le sue proprietà viene usato ampiamente anche in cosmesi

E' buona abitudine usare l'olio di semi d'uva perché...

- Contiene naturalmente acidi grassi polinsaturi del tipo **Omega-6** che abbassano il livello del colesterolo LDL

.((colesterolo cattivo

- È ricco di **polifenoli** che, grazie agli effetti antiossidanti, apportano **benefici sul sistema**

.**cardiovascolar**e

- L’uso costante sulla cute ne preserva l’elasticità rallentando la formazione delle rughe.
- Grazie ai polifenoli, e alle conseguenti **proprietà antiossidanti**, rallenta l’invecchiamento della pelle.
- In caso di macchie scure cutanee il suo uso continuativo ha un **effetto schiarente**.

Ottimi motivi per utilizzarlo, senza però nulla togliere al buon olio extra vergine di oliva, prodotto insostituibile e irrinunciabile.

Tornando all’olio di vinaccioli, volete sapere dove l’ho trovato? In farmacia, si, proprio così, in uno scaffale dedicato ai prodotti biologici. Mi è piaciuta molto questa scelta, che in molti stanno già seguendo. Il costo? Ho acquistato una bottiglia da 500 ml a euro 5,50. Più che ragionevole visti i molti benefici che ne possiamo ricavare.

Ma non è tutto, ho utilizzato quest’olio unito a dei chiodi di garofano fatti macerare in alcol etilico alimentare, per una **pozione antizanzare**. Niente stregonerie, ma solo una semplice ricetta naturale conosciuta già da molti. Tra l’altro Fausto Delegà, amico e ‘api-cultore’, usa l’**olio di chiodi di garofano su mani e vestiario per proteggersi dalle api** che, come dice lui, sono si amiche e sempre docili, ma a volte un po’ nervose e aggressive. Non amando questo profumo si allontanano subito. Ecco come si prepara.

Olio di vinaccioli e chiodi di garofano

Fate macerare 60 grammi di chiodi di garofano in mezzo litro di alcol etilico alimentare per quattro giorni agitando di .tanto in tanto

Passato il tempo, unite alla soluzione filtrata un bicchiere di olio. Io ho usato quello di vinaccioli, ma è possibile .usarne anche un’altra tipologia

Mescolate bene e spalmatene qualche goccia nei punti più .esposti

 !Provare per credere, o meglio, per non essere punti