

Olivenöl und Olivenblätter

Verwendung in der Antike
Olivenöl zur Hautpflege
Mittel gegen Falten
Rezept für glänzendes und fülliges Haar
Inhaltstoffe und Wirkung
innerliche Anwendung
Verwendung von Olivenblättern
Tee aus Olivenblättern
Kauf und Aufbewahrung

Verwendung von Olivenöl in der Antike

Bevor Olivenöl seinen Platz in der Küche einnahm, wurde es vor allem zur Körperpflege verwendet. Die alten Griechen rieben sich nach dem Bad mit Olivenöl ein, um ihn zu wärmen und um der Austrocknung der Haut vorzubeugen.



Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse - Olivenöl zur Hautpflege

Wissenschaftliche Untersuchungen aus unserer Zeit haben belegt, dass dieses Öl ideal für unsere Haut ist: die einfach ungesättigten Fettsäuren sind unserem Hautfett sehr ähnlich. Dadurch wird Olivenöl von der Haut gut aufgenommen und es verbindet sich mit dem körpereigenen Hautschutzmantel. Es dringt auch in tiefere Hautschichten ein und bindet dort die Feuchtigkeit. Deshalb ist es für die Reinigung und Pflege zarter Babyhaut genauso geeignet wie für reife, sensible Haut und es beugt gleichzeitig Falten vor. Olivenöl desinfiziert und fördert die Wundheilung. Die alten Römer gaben zur Wundreinigung Thymian ins Olivenöl und Rotwein zur Narbenpflege. Olivenöl hält die Haut gesund und straff. Wenn Sie besonders trockene oder empfindliche Haut haben, unter Ekzemen, Schuppenflechte oder Neurodermitis leiden, verwenden Sie Olivenöl zur Hautreinigung und Pflege. Olivenöl schützt Haut und Schleimhaut vor dem Austrocknen. Wenn Ihnen das zu "ölig" ist, es gibt auch zahlreiche Pflegeprodukte mit Olivenöl wie Olivenseife, Shampoos, Duschgel und Körperöl zum Beispiel von l'Occitane aus der Provence, auch Creme aus Olivenblattextrakt z.B. von Sinoplasan.

Olivenöl als Mittel gegen Falten

Mischen Sie einen Esslöffel Olivenöl mit dem Saft einer halben Zitrone und massieren Sie damit Ihre Gesichtshaut, etwa 2-3 mal pro Woche abends als Nachtpflege. Die pflegende Wirkung des Olivenöls wird noch von der glättenden und straffenden Wirkung des Zitronensafts unterstützt.

Rezept für glänzendes und fülliges Haar

Mischen Sie je nach Haarlänge 2-4 Esslöffel Olivenöl mit einem Ei. Verteilen Sie die Mischung gleichmäßig auf dem Haar und massieren Sie sie gut ein; mit einem Tuch bedeckt 20 - 30 Minuten einwirken lassen. Dann mit lauwarmem Wasser gut ausspülen und mit einem Shampoo, am besten mit einem Olivenshampoo, nachwaschen.



Inhaltstoffe und Wirkung des Olivenöls

Olivenöl enthält 55% - 88% einfach ungesättigte Fettsäuren, hauptsächlich Linolsäure. Sie brauchen wir in der täglichen Ernährung, um daraus Hormone zu bilden, die regulierend wirken z.B. auf die Durchblutung des Herzmuskels, den Blutdruck, den Herzrhythmus, die Blutgerinnung. Außerdem enthält Olivenöl bis zu 21% mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ist reich an Vitamin E und Vitamin A .

Damit nicht genug: Olivenöl enthält wertvolle Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und ist reich an Spurenelementen, z.B. Eisen und an sekundären Pflanzenstoffen, denen eine große Bedeutung bei der Krebsvorbeugung zukommt.

Die ungesättigten Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel im Blut (das arteriosklerosefördernde LDL-Cholesterin wird erniedrigt und der Gehalt an "gutem" HDL-Cholesterin sogar leicht erhöht) und beugen damit Herz-Kreislauferkrankungen vor. Olivenöl ist ein wahres Lebenselixier, eine Quelle für Vitalität und Gesundheit. Wissenschaftliche Studien belegen eine Fülle an Wirkungen : Olivenöl

- verringert das Thromboserisiko
- senkt erhöhten Blutdruck
- beugt Zuckerkrankheit vor und reduziert den Insulinbedarf bei Altersdiabetes
- fördert Knochenwachstum (auch bei Rachitis) und beugt Osteoporose vor
- hilft gegen Rheuma
- regt den Gallefluss an, verhindert die Entstehung von Gallensteinen
- schützt vor Krebs, besonders Brustkrebs durch Radikalfänger und Antioxidantien wie Vitamin E
- für Babys, die keine Milch vertragen, ist Olivenöl fast so gut wie Muttermilch, da die Zusammensetzung der Fettsäuren von Olivenöl und Muttermilch sehr ähnlich ist. Olivenöl fördert und stärkt dazu den Knochenbau, beugt Mineralstoffmangel vor und

eignet sich auch wunderbar zur Babymassage. Auch Milchschorf auf dem Kopf beseitigt es.

- ältere Kinder oder auch Erwachsene, die sich schwach fühlen oder von einer schweren Krankheit erholen müssen, sollten 1-4 Esslöffel Olivenöl pro Tag zur Stärkung zu sich nehmen.

Olivenöl zur innerlichen Anwendung

Olivenöl nährt, heilt, regt an und säubert den ganzen Organismus. Zusätzlich zur Verwendung als Speiseöl können Sie Olivenöl in kleinen Mengen pur trinken. Das ist die beste Schleimhautpflege im gesamten Magen-Darmtrakt. Es tut der gereizten Mundschleimhaut gut und hilft bei allen Magen-Darmerkrankungen, z.B. bei zu viel Magensäure, Sodbrennen



und sogar Magengeschwüren. Olivenöl sorgt für regelmäßige Verdauung und beugt sogar Übergewicht vor. Bei hartnäckiger Verstopfung trinken Sie einfach ein Gläschen natives Olivenöl extra auf nüchternen Magen, das schafft Abhilfe, ohne die Darmflora oder den Organismus zu belasten und reduziert den Verbrauch von Abführmitteln. Ein Esslöffel voll Olivenöl - oder bei Bedarf auch mehr - morgens auf nüchternen Magen oder abends vor dem Schlafengehen eingenommen, erleichtert die Darmentleerung. Und ganz nebenbei bekommen Sie Nerven wie Drahtseile!

Verwendung von Olivenblättern

Olivenblätter werden in den Ländern des Mittelmeerraumes seit langem in der traditionellen Heilkunde verwendet. Der Hauptwirkstoff ist das sogenannte Oleuropein, der u.a. entzündungshemmend und juckreizstillend wirkt sowie gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern. Die alten Ägypter mumifizierten Pharaos mit gepressten Olivenblättern, um den Leichnam vor Parasiten, Pilz- und Bakterienbefall zu schützen. Bedenken Sie, dass Olivenbäume über 1000 Jahre alt werden können und ihre Blätter nicht abwerfen. Das allein macht bereits deutlich, wie widerstandsfähig in Olivenblatt ist. Rund ums Mittelmeer trinkt man Tee aus Olivenblättern zur Senkung von Fieber oder zu hohem Blutdruck.

Tee aus Olivenblättern

Gießen Sie 2 Teelöffel Olivenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser auf, 10 Minuten ziehen lassen. Wenn Sie diesen Tee abends trinken, wirkt er entspannend und beruhigend, gut bei Schlafstörungen und Nervosität.

Hildegard von Bingen nutzte Tee aus Olivenblättern ebenfalls zur Behandlung von hohem Blutdruck, aber auch bei Magenverstimmung und Verdauungsstörungen.

Dazu empfiehlt sie einen stark konzentrierten Tee:

Gießen Sie 20 g Olivenblätter in einem Liter Wasser auf und kochen Sie das Ganze langsam auf 250 ml ein. Über den Tag verteilt trinken.

Tee und Extrakt aus Olivenblättern werden außer dem positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf noch viele weitere gute Eigenschaften zugesprochen: sie wirken gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten und schützen vor Gewebe und innere Organe vor schädlichen Oxidationsprozessen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.sinoplasan.com oder unter Telefon: 0711 / 2102660



Tipps zum Kauf und zur Aufbewahrung

Je niedriger der Gehalt an Ölsäure, um so hochwertiger das Öl. Von Natur aus enthält Olivenöl nämlich wenig Ölsäure, die aber ansteigt, wenn sich die wertvollen ungesättigten Fettsäuren durch Licht, Luft und Wärme zersetzen, z.B. bei längerer Lagerung vor der Pressung. Dabei gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Achten Sie beim Kauf also auf diese Bezeichnung : "Natives Olivenöl extra" - das ist kalt gepresst, einwandfrei in Geschmack, Geruch und Farbe und enthält höchstens 1 Gramm Ölsäure pro 100 Gramm Olivenöl.

Minderwertige Öle, die erhitzt oder raffiniert wurden, erkennen Sie daran, dass sie keinen Eigengeschmack haben.

Achten Sie beim Kauf auch darauf, dass das Öl aus biologischem Anbau stammt,

insbesondere wenn Sie es zur Pflege von sensibler oder ekzematisher Haut verwenden wollen. Kaufen Sie Olivenöl niemals in PET-Kunststoffbehältern, es löst die Weichmacher im Kunststoff heraus (Materialien aus PE sind unbedenklich). Auch in Metallkanistern gekaufte Olivenöl sollte zuhause sofort in dunkle Glasflaschen abgefüllt und kühl gelagert werden. Damit die wertvollen ungesättigten Fettsäuren sich nicht zersetzen, sollten Sie Olivenöl bei 10 bis 16 Grad und dunkel aufbewahren - also am besten in braunen oder grünen Flaschen im Keller, aber nicht im Kühlschrank. Füllen Sie immer nur kleine Mengen für den wöchentlichen Bedarf, zum Beispiel in einen kleinen Tonkrug für die Küche. Das Öl ist 12 - 18 Monate im Keller in etwa gleichbleibender Qualität haltbar.