

**A:****Augen-Make-Up-Entfernung:**

Einen Wattebausch mit Olivenöl tränken und damit vorsichtig die Augenpartien betupfen; anschließend mit warmen Wasser nachspülen.

Antifalten-Nachtpflege für die Gesichtshaut:

1 Esslöffel Olivenöl mit 1 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft mischen und damit die Gesichtshaut gut einmassieren. Anwendung 2 bis 3 mal pro Woche.

Arthritischen Gelenkschmerz lindernd - mehrmals täglich betroffene Stellen mit folgender Cayennepfeffer-Kampfer-Olivenöl-Mixtur einstreichen:

2 Gramm Cayennepfeffer mit 8 Gramm Olivenöl und 16 Gramm Kampfer-Essenz (aus der Apotheke) mischen. Mischung 10 Minuten lang im Wasserbad erhitzen, dann durch ein Leinentuch abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Nach Gebrauch stets gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Siehe auch unter **Gelenkschmerz**.

B:

Babymassage = siehe **Kindermassage**.

Bad mit Olivenöl und Buttermilch:

Vor dem Baden den ganzen Körper mit Olivenöl einmassieren, vor allem die Fussgelenke und die Ellenbogen.

3 Liter frische Buttermilch sowie 1 Tasse guten Bienenhonig ins warme Badewasser gießen. Besonders gut bei trockener und spröder Haut.

Bauchschmerzen und nervöser Magen:

1 Esslöffel Olivenöl auf nüchternen Magen. Danach 1 Glas lauwarmes Wasser mit 1 Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft trinken und etwas ausruhen. Bei einem nervösen Magen hilft auch eine kurmäßige, 2 wöchige Einnahme von Johanniskrautöl - siehe auch **Rheuma lindernd**.

Bluthochdruck, Nervosität und Schlafstörung

Ein Teeaufguss aus Olivenblättern - siehe auch www.olivenblaettertee.de - gilt als blutdrucksenkend, entspannend und beruhigend:

1 Teelöffel getrocknete, am Besten mit einem Mörser zerstoßene, Olivenblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch einen Sieb abseihen und den Saft von 3 ausgedrückten

Knoblauchzehen hinzufügen; eventuell nach Geschmack mit etwas Honig süßen. Am Besten kurmäßig über 3 Wochen täglich 1 Tasse vor dem Zubettgehen trinken. Hilfreich auch gegen Nervosität und Schlafstörungen.

C:

Cellulite - täglich nach dem Duschen oder Baden folgende Mischung mit kreisenden Bewegungen auf Problemzone einmassieren: Eine Handvoll frische, gewaschene Efeublätter in ein Glas mit Schraubverschluss geben und mit 200 ml Olivenöl übergießen. 2 Wochen lang gut verschlossen an einem warmen Ort ziehen lassen. Danach abfiltrieren und in eine kleine dunkle Flasche abfüllen. Nach Gebrauch stets gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren. Siehe auch unter **Orangenhaut**.

Cremes mit Olivenöl mischen:

Schädliche Umwelteinfüsse entziehen der Haut Feuchtigkeit und greifen zudem ihren natürlichen Säureschutzmantel an. Daher ist es wichtig, die Haut regelmäßig mit Cremes zu pflegen. Diese können durch Zugabe von Olivenöl wesentlich aufgewertet werden. Einfach die persönliche Lieblings-Creme im Verhältnis 1:1 mit Olivenöl vermischen - am Besten direkt vor dem Gebrauch in der Handfläche. Das Olivenöl versorgt die Haut mit wertvollen Wirkstoffen, macht die Haut weich, hält sie elastisch und wirkt der Faltenbildung entgegen.

D:

Durchfall - Ein altes italienisches Hausrezept bei akutem Durchfall ist der Olivenöl-Reis:

Weißer Rundkornreis wird mit etwas Salz gekocht. Über den fertigen Reis 1 bis 2 TL Olivenöl geben und mit Zitronensaft würzen. Der Reis ist mild und schleimt den Magen und Darm ein, das Olivenöl wirkt zu starker Säurebildung entgegen und normalisiert die Darmtätigkeit. Der Zitronensaft sorgt für Vitamine. Eventuell etwas Zucker zufügen, um den Elektrolythaushalt auszugleichen.



E:

Entgiftung, Entschlackung durch Ölziehen:

Nach dem Aufstehen, noch vor dem Zähneputzen, einen Schluck Olivenöl in den Mund nehmen, zwischen den Zähnen hin und her ziehen und den ganzen Mundraum damit spülen; dann ausspucken und nochmals mit frischem Öl wiederholen. Öl nicht zu lange im Mund behalten. Ausspucken wenn das Öl dickflüssiger geworden ist und einen unangenehmen, bitteren Geschmack angenommen hat. Es ist dann trübe und etwas dunkler. Das Öl löst Stoffwechselschlacken und Giftstoffe, die sich in den Mund- und Rachenschleimhäuten angesammelt haben, nimmt sie auf und leitet sie aus dem Körper aus. Die Ölziehkur sollte über einen längeren Zeitraum hinweg angewendet werden.

Ernährung - Mediterrane Ernährung:

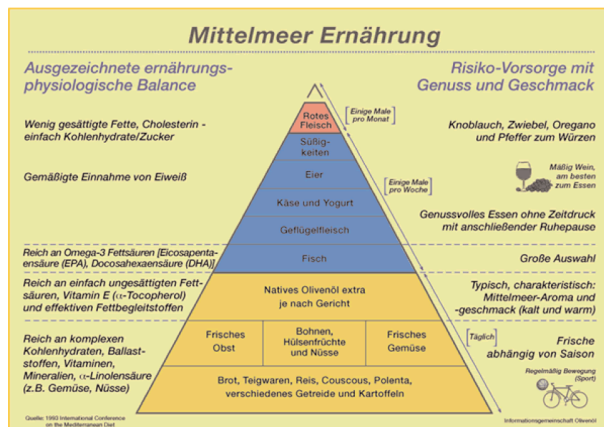
(sh. www.de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeerküche) Als 'mediterrane Ernährung' bezeichnet man die traditionelle Ernährungsweise in Südeuropa, insbesondere Portugal, Spanien, Südfrankreich, Süditalien und Griechenland. Die mediterrane Kost beugt vielen Risikofaktoren für sogenannte Zivilisationskrankheiten vor, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, erhöhter LDL-Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, Beschwerden im Verdauungssystem, Divertikulose und Gallensteine. Es gilt auch als gesichert, dass sie bestimmten Krebsformen entgegenwirkt.

Die mediterrane Ernährung besitzt folgende charakteristische Merkmale:

- 1.) Hauptbestandteil der Ernährung sind pflanzliche Lebensmittel und diese möglichst frisch: Gemüse, Salate, Obst, Brot, Teigwaren, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse.
- 2.) Olivenöl als **Hauptfettquelle**. Wir empfehlen **almasol olivenöl** (siehe www.almasol.de)
- 3.) Fisch und Geflügel mehrmals pro Woche in mäßigen Mengen.
- 4.) Fleisch, vor allem rotes Fleisch, nur selten und in geringen Mengen.
- 5.) Milch und Milchprodukte, vor allem Joghurt und Käse, täglich in mäßigen Mengen.
- 6.) Wein regelmäßig, jedoch stets zu den Mahlzeiten und in mäßigen Mengen.

Informationen zum Thema finden Sie auch auf folgender web-Seite:

www.olivenoel-info.de/deutsch-olivenoel-info



F:

Fussmassagen:

Müde Füße werden wieder fit, wenn man sie nach einem warmen Fussbad etwa 10 Minuten lang mit einer Mischung aus 1 Esslöffel Olivenöl und 1/2 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft massiert.

Fusspilz-Beinwell-Rosmarin-Olivenölbalsam:

10 Gramm Rosmarinblüten und 20 Gramm Beinwellwurzel mit 750 ml Olivenöl mischen und etwa 30 Minuten im Wasserbad erhitzen. Auf Körpertemperatur abkühlen lassen, abseihen und 12 Stunden ziehen lassen. 40 Gramm Bienenwachs (Apotheke) langsam im Wasserbad schmelzen und vorsichtig mit der Olivenölmischung vermengen, bis diese die Konsistenz einer Salbe hat. Diesen Balsam mehrmals täglich vorsichtig auf die betroffenen Hautpartien auftragen. Er heilt, lindert Juckreiz und macht die Haut auf Dauer widerstandsfähig.

Fusspilz - Heilöl:

100 ml Olivenöl mit je 5 Tropfen Myrren-, Teebaum- und Thymianöl mischen. Mehrmals pro Tag die befallene Hautpartien damit einreiben.

Fusspilz - Knoblauchöl:

Geschälte und halbierte Zehen einer mittelgroßen Knolle Knoblauch in eine Flasche geben und mit 1 Liter Olivenöl auffüllen; luftdurchlässig verschließen und einige Tage ziehen lassen. Nach einem Fußbad in warmen Wasser, die gut abgetrockneten Füße damit einreiben.

**G:****Gallensteine:**

Der regelmäßige Genuss von Olivenöl beugt der Gallensteinbildung vor, aber auch bereits vorhandene Gallensteinen können ausgespült werden. Die Zehn-Tages-Kur zur Ausleitung: 2 EL Olivenöl vermischt mit etwas Zitronensaft morgens vor dem Frühstück einnehmen (Zitronensaft verhilft zur schnelleren Magenpassage). Unmittelbar danach 1 Glas lauwarmes Wasser mit 5 g Magnesiumsulfat (Apotheke) trinken. Wieder ins Bett gehen und 20 Minuten auf der rechten Seite liegen bleiben. Die tägliche Dosis Öl wird auf bis zu 6 EL pro Tag gesteigert.

Gelenkschmerzen:

5 getrocknete Lorbeerblätter im Mörser zu Pulver zerstoßen und mit 1 Esslöffel Olivenöl zu einem Brei verrühren. Brei auf eine Mullbinde streichen und mit der bestrichenen Seite um die schmerzende Stelle wickeln. Mullbinde befestigen und den Umschlag 30 Minuten einwirken lassen. Siehe auch **Arthritischen Gelenkschmerz**.

Gesichtsreinigung:

Eine Gesichtsreinigung mit **asfar Olivenöl** pflegt und nährt die Haut bereits bei der Anwendung. Während das Öl sanft in die Haut einmassiert wird, nimmt es selbst tief sitzende Schmutz- und Staubpartikel sowie Schlackenstoffe auf und führt der Haut zugleich die wertvollen Inhaltsstoffe des Olivenöls zu. Das Olivenöl mit einem Wattebausch und mit sanften kreisenden Bewegungen auf die Gesichtshaut auftragen. Anschließend mit einem sauberen Wattebausch das überschüssige Öl und die darin gebundenen Schmutz- und Staubpartikel aufnehmen. Im Anschluß mit warmen Wasser nachspülen und das Gesicht abtrocknen (siehe www.asfar.de).

Gliederschmerzen u. Muskelverspannungen:

250 ml Olivenöl erwärmen. 50g getrocknete Kamillenblüten dazugeben. 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Betroffenen Stellen mit lauwarmen Olivenöl einreiben.

H:**Haarkur - für glänzende, füllige Haare:**

Regelmäßig vor dem Haarewaschen, je nach Haarlänge, 1 bis 2 Esslöffel Olivenöl, 2 bis 4 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft, 1 bis 2 Schnapsgläser Bier und 1 bis 2 Eigelb vermischen, auf das Haar verteilen und 5 Minuten gut

einmassieren. Dannach ausspülen und die Haare wie gewohnt shampooen.

Haarkur - bei trockenen, spröden Haaren:

Vor jeder dritten Haarwäsche reichlich Olivenöl in Haare und Kopfhaut einmassieren. Etwa 15 Minuten unter einem um den Kopf gewickelten Handtuch einwirken lassen. Haare so lange hintereinander mit einem milden Shampoo waschen und ausspülen, bis alle Ölreste entfernt sind.

Haarkur - bei trockenen Haaren:

70 g Olivenöl, 150 g Rum u. 5 g Lavendelessenz (Apotheke) mischen. Vor dem Zubettgehen in das Haar einmassieren. Über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen auswaschen.

Haarpflege - wenn es schnell gehen soll:

1 Esslöffel leicht erwärmtes Olivenöl mit 1 Esslöffel Bienenhonig mischen. Auf das feuchte Haar auftragen; 5 Minuten einwirken lassen und mit reichlich Wasser ausspülen.

Haarpflege - Anti-Schuppen Mixtur:

150 Gramm Olivenöl, 20 Gramm Rizinusöl und 20 Gramm Kölnischwasser vermischen. Täglich einmal in die Kopfhaut einmassieren.

Handbad für weiche Haut, feste Fingernägel:

100 ml Olivenöl in einer Tasse erwärmen und ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben. Hände regelmäßig darin baden.

Handkur für weiche und geschmeidige Hände:

1 Esslöffel Reismehl und etwas Vollmilch zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Hände mit 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und darüber gleichmäßig die Reismilchmasse auftragen. Die Packung 10 Minuten lang einwirken lassen.

Handkur gegen rissige und spröde Haut:

1 Esslöffel Olivenöl mit 1 Esslöffel Apfelessig mischen. Mixtur nach jedem Händewaschen und vor dem Zubettgehen anwenden - eignet sich auch gut für den Rest des Körpers.

Halsschmerzen:

2 Knoblauchzehen zerdrücken und die Masse mit 2 Esslöffel Olivenöl und den Saft einer frisch gepressten Zitrone verrühren. Davon 3 x täglich 1 Teelöffel einnehmen.



H:

Hautpeeling:

Mehrmals wöchentlich Körperpartien, an denen die Haut besonders stark strapaziert ist, mit einer 1 : 1 Mischung aus Olivenöl und grobem Meersalz massieren. Pflegend und hautklärend - gut vor allem für Ellenbogen und Knie.

Heuschnupfen:

Schnelle Hilfe und Linderung bei Heuschnupfen kann ein wenig Olivenöl bringen. Einfach die Nasenlöcher mit etwas Olivenöl ausreiben. Der Ölfilm bildet eine natürliche Barriere u. filtert die Luft.

Husten - Saft:

4 Esslöffel Olivenöl mit 4 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft in eine kleine Flasche geben und gut durchschütteln. Davon stündlich einen kleinen Schluck nehmen. Dieses Rezept kann ergänzt werden indem man noch 2 zerdrückte Knoblauchzehen hinzugibt.

Husten - Salbe:

Je eine halbe Tasse Olivenöl und Sternkiefernharz (Apotheke) verrühren und 7 Tropfen ätherisches Thymianöl zugeben. Die Mischung großzügig auf Brust und Rücken verreiben; mit einem Baumwoll- oder Leinentuch abdecken und eine Wolldecke darüber legen. 20 bis 30 Minuten zugedeckt ruhen.

K:

Kinder- und Babymassage:

Frau Annette Berggötz, Co-Autorin des Buches *Kinder respektvoll berühren* (ISBN 978-3-00-020838-6), empfiehlt **asfar Olivenöl** gerade auch für Massagen. Im Einsatz für die Kindermassage schätzt sie besonders das aromatisierte asfar Olivenöl mit dem sehr erfrischenden Zitronen-, Orangen-, oder Grapefruitduft. Das Buch *Kinder respektvoll berühren* enthält viele anschauliche Illustrationen und eine praktische Anleitung zur Kindermassage sowie Informationen über die Bedeutung von Berührung für die Entwicklung von Kindern und die Stärkung des Familienzusammenhalts. Das Konzept Kindermassage - Berührung mit Respekt® ist ein Kommunikationsmittel mit dem Ziel, Berührung zwischen Menschen unterschiedlichster Altersstufen respektvoll zu gestalten. Im Vordergrund steht dabei nicht die Massagetechnik sondern die Vermittlung von Kontakt, Respekt, Integrität, Achtsamkeit, Sensibilität und Aufmerksamkeit für den Menschen, der berührt wird. Da die



Massage immer zu den Bedingungen des Massierten (Kindes) stattfindet, vermittelt sie diesem ernst genommen zu werden. Es entsteht Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auf dessen Grundlage die Kinder lernen, ihre Umwelt besser wahrzunehmen. Sie erlangen somit die Fähigkeit, Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen zu übernehmen.

Frau Annette Berggötz ist verheiratet und Mutter einer Tochter und eines Sohnes. Sie ist Lehrerin für Krankenpflegeberufe und seit 2001 Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. - www.dgbm.de

Kräuteröle - Grundrezept:

Viele heilkräftige Kräuter eignen sich zur Herstellung von Heilkräuterölen. Hier ein Grundrezept; die Mengen richten sich nach Bedarf:

1. Pflanzenteile gründlich mit Wasser säubern, sehr gut abtrocknen und in gereinigte Flaschen aus hellem Glas locker nebeneinander legen.
2. Aufgießen mit **almasol** oder einem anderen hochwertigen nativem Olivenöl extra, sodass die Pflanzen vollkommen bedeckt sind. Die Flaschen mit einem Korken fest verschließen und auf eine sonnige Fensterbank stellen. Jeden Tag einmal gut durchschütteln.
3. Nach etwa 4 Wochen ist das Öl gebrauchsfertig. Den Flascheninhalt durch einen Trichter seihen, in den zuvor ein sauberes Baumwolltuch als feiner Filter gelegt worden ist. Das von Pflanzenteilen befreite Öl in braune Flaschen abfüllen und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. Nach Gebrauch stets gut verschließen.



L:

Leber- und Gallenbeschwerden:

Bei Beschwerden des Leber-Galle-Systems empfehlen sich nächtliche Leberkompressen. Hierzu wird leicht angewärmtes Olivenöl auf ein Baumwolltuch gegeben und auf die Lebergegend gelegt und mit einem großen Baumwolltuch abgedeckt. Am besten ein enges Hemd darüberziehen, damit der Wickel über Nacht nicht verrutscht. Das Olivenöl stärkt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Empfohlen wird eine Kur von 2 bis 3 Wochen nächtlicher Wickel.

M:

Make-Up-Entfernung = siehe auch Augen-Make-Up und Gesichtsreinigung.

Masken und Packungen:

Klassische Schönmacher mit Sofortwirkung, denn sie geben der Haut Gelegenheit zur Regeneration und führen ihr in kurzer Zeit hoch konzentrierte pflegende Substanzen zu. Vor dem Auftragen muss die Haut gründlich gereinigt werden. Die Anwendungen werden am Besten abends vor dem Schlafengehen durchgeführt, so können die wertvollen Wirkstoffe über Nacht nachwirken. Nach der Anwendung Gesicht und Hals gründlich mit warmen Wasser reinigen.

a.) Karottenmaske - für empfindliche und zu Rötungen neigende Haut.

1 Esslöffel Karottensaft (ohne Zusatzstoffe) mit 1/2 Eigelb und 1 Teelöffel Olivenöl vermischen und gleichmäßig auftragen. Dabei Augen, Nase und Mund aussparen. Etwa 20 Minuten einwirken lassen und dann gründlich mit warmen Wasser abwaschen.

b.) Salatmaske - erfrischend und regenerierend, für jeden Hauttyp geeignet.

2 große, gewaschene Kopfsalatblätter kurz in Olivenöl tauchen, abtropfen lassen und mit frischem Zitronensaft beträufeln. Blätter auf das Gesicht legen, andrücken und ein mit warmen Wasser getränktes Waschlappen darüberlegen. Zehn Minuten einwirken lassen.

c.) Apfel-Hafer-Maske - für besonders trockene und fahle Haut.

1 ungespritzter, ungeschälter Apfel zu Brei reiben, mit 1 Teelöffel Bienenhonig und 1 Esslöffel Hafermark verrühren. Gesicht und Hals mit Olivenöl einreiben und anschließend den Brei auftragen; etwa 20 Minuten einwirken lassen und dann mit warmen Wasser abwaschen.

d.) Eigelbmaske - nährend und glättend bei trockener und empfindlicher Haut.

1 Eigelb mit 1 Teelöffel Bienenhonig und einigen Spritzern Olivenöl zu einer geschmeidigen Paste verquirlen. Diese mit einem Pinsel auf Gesicht und Hals auftragen. 15 bis 20 Min. einwirken lassen und dann mit warmen Wasser abwaschen.

e.) Ölerdemaske - für die reifere Haut, hautglättend, erfrischt den Teint.

1 Esslöffel Heilerde in Wasser auflösen und mit 1 Esslöffel Olivenöl verrühren. Die Mischung auf Gesicht, Hals und Dekolletee auftragen. Augen, Nase und Mundpartie aussparen. 10 bis 15 Min. einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Massagen:

Ganzkörpermassagen mit Olivenöl stimulieren die Haut, entspannen und bringen verbrauchte körperliche wie auch geistige Energien zurück. Zugleich werden die Reflexzonen der inneren Organe angeregt und eventuelle Störungen ausgeglichen, Kreislauf, Blutdruck und Herzaktivität harmonisiert und das Immunsystem aktiviert. Olivenöle eignen sich darüber hinaus auch gut als Zusatz für ein entspannendes und pflegendes Bad. Geben Sie dazu etwa eine Tasse Olivenöl auf ein Vollbad.

Mediterrane Ernährung, Mittelmeer-Diät = siehe auch Ernährung

Menopause:

Gegen klimakterische Beschwerden hilft ein Tee aus Olivenblättern, entweder bei Bedarf getrunken oder als Intensivkur 1 Woche lang täglich. Hierfür werden 20 g Olivenblätter mit 1 l Wasser angesetzt und bis auf 1/4 Liter eingekocht und abgeseiht (am besten jeweils am Vorabend). Dieser Sud wird über den Tag verteilt getrunken. Wem der Geschmack zu intensiv ist, kann den Tee mit Saft verdünnen.

Weniger intensive Variante - auch wohltuend bei Schlafstörungen und Nervosität:

2 TL Olivenblätter werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufgegossen, 10 Min. ziehen lassen. Abends getrunken wirkt dieser Tee entspannend und beruhigend.

Mehr Informationen zum Thema unter:

www.olivenblaettertee.de

**M:****Milchschorf und Neurodermitis:**

Vorsichtig betroffene Hautstellen mit Olivenöl betupfen.

Muskelverspannungen - mehr dazu auch unter der Rubrik **Gliederschmerzen**

N:**Nagelpflege:**

Nach einem Bad in Olivenöl (etwa 15 Minuten lang Fingerspitzen darin eintauchen) lassen sich Nägel besonders gut maniküren. Regelmäßig Finger- und Zehennägel mit Olivenöl massieren, das hält sie schön glänzend und gesund.

Nervöser Magen = siehe **Bauchschmerzen**.

Nervosität = siehe auch bei **Menopause** bzw. **Bluthochdruck**

Neurodermitis:

1 Esslöffel Olivenöl mit 250 ml Vollmilch als Mischung in ein Vollbad (35 bis 37°C). 10 Min. darin baden. Danach die Haut vorsichtig trocken tupfen und mit einer wasserhaltigen Salbe oder Lotion einreiben.

O:**Ohrenschmerzen:**

warmes Olivenöl eignet sich besonders gut für eine Auflage. Dafür ein Leinentuch mit dem erwärmten Öl beträufeln und auf das schmerzende Ohr legen. Möglich ist auch, eine Knoblauchzehe ganz fein zu zerhacken und die Stückchen mit Watte und ein paar Tropfen Olivenöl zu einem Pfropfen zu drehen und vorsichtig in das schmerzende Ohr zu schieben. Als Alternative empfiehlt es sich, ein paar Tropfen Knoblauchöl ins Ohr zu träufeln. Dafür zerdrückt man 3 Knoblauchzehen und vermischt diese mit 3 Esslöffeln Olivenöl. In einer Glasflasche die Mischung mind. 1 Woche lang ziehen lassen, anschließend Tinktur abseihen (sh. auch unter Fusspilz - Knoblauchöl).

Orangenhaut:

Regelmäßig, täglich Schenkel und Po mit Olivenöl kräftig einmassieren. Sh.auch **Cellulite**.

P:

Peeling = siehe unter **Hautpeeling**.

Prellungen:

2 EL gehackten Dill mit 1 EL Olivenöl mischen, 24 Std. stehen lassen. Das Ganze durch einen Sieb pressen und mit so viel warmen Bienenwachs verrühren, bis eine streichfähige Paste entsteht. Dillsalbe auf die verletzte Stelle verteilen und einen Mullverband darüber binden.

R:

Rheuma lindernd - mehrmals täglich betroffene Stellen mit folgender Johanniskraut-Olivenöl-Mixtur einreiben:

3 Handvoll frisches Johanniskraut auf 1 Liter Olivenöl geben. Mischung 2 Wochen lang in einem verschlossenen Gefäß an der Sonne stehen lassen. Dann nochmals drei Handvoll frisches Kraut dazu geben und wieder ein paar Tage an der Sonne stehen lassen. Sobald das Öl eine dunkelrote Farbe angenommen hat, durch einen feinen Filter abseihen. In eine dunkle Flasche abfüllen und nach Gebrauch stets gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Rheumasalbe nach Hildegard von Bingen:

„Koche die Außenrinde und die Blätter des Ölbaumes in Wasser und mache (aus der Abkochung) und altem (Schweine-)Fett eine Salbe. Wer im Herzen oder im Rücken oder in der Seite oder in der Nierengegend (Lenden, Kreuz) unter Rheuma (Gicht) zu leiden hat, der reibe sich dort mit dieser Salbe ein. Diese Salbe zieht in seine Haut ein wie ein warm gemachtes Fett in frisches Holz, und es wird ihm besser gehen.“

(Aus: Die große Hildegard-Apotheke)

S:

Schlafstörungen = siehe unter **Menopause** bzw. **Bluthochdruck**

Schmerzlinderung - schmerzende Stellen vorsichtig mit folgender Kamillenblüten-Olivenöl-Mixtur einmassieren:

100 Gramm Kamillenblüten und 1 Liter Olivenöl im Wasserbad bei sehr kleiner Flamme erhitzen. Nach 10 Minuten durch einen Sieb abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Nach Gebrauch stets gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Schuppen = siehe auch unter **Haarpflege**.



S:

Schuppenflechte:

Um die Schuppen von der Haut zu entfernen helfen Vollbäder mit Olivenöl. Auf ein Vollbad 5 Esslöffel Olivenöl geben, mit den Händen umrühren und 10 bis 15 Minuten darin baden.

Schwangerschaftsstreifen - Vorbeugen:

Um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen, beginnend im dritten bis vierten Monat, die Haut regelmäßig mit Olivenöl, z.B. **arve Bio Olivenöl** oder Olivenextrakt (erhältlich in der Apotheke) einreiben; das aktiviert die erschlaffende und sich dehnende Haut.

Sodbrennen und überlasteter Magen - Auch vorbeugend anwendbar vor großen Ess- und Trinkgelagen:

1 Esslöffel Olivenöl mit 1 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft mischen und einnehmen. Siehe auch unter **Bauchschmerzen**.

Sonnenbrand:

Olivenöl mit Zitronensaft gemischt ist in den Herkunftsländern ein Mittel gegen Sonnenbrand (bitte nicht als Sonnenschutz verwenden!).

V:

Verstauchungen:

Die betroffene Körperpartie mit in Olivenöl getränkter Watte bedecken. Mullbinde darüber wickeln; mehrmals täglich erneuern.

Verstopfungen:

1 EL in ein Glas warmen Wasser verrührt, morgens auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen trinken. Bei schweren Fällen, 3 x täglich vor den Mahlzeiten 1 Esslöffel leicht geschlagenes (mit der Gabel verquirltes) Olivenöl einnehmen.

Z:

Zähne und Zahnfleisch:

Finger in Olivenöl tauchen und damit Zähne einreiben - entfernt die Spuren von Kaffee, Tee und Rotwein. Zahnfleisch regelmäßig mit Olivenöl einmassieren - das kräftigt es und stärkt seine Widerstandskraft.



almasol Olivenöl

0,5 · 0,25 · 0,065 Liter



arve Bio Olivenöl