



Rezepte mit Olivenöl, *Olea europea L.*

Gesichtsmasken mit Olivenöl

Für trocken Haut:

- 50 g Olivenöl
- 40 g Bienenwachs
- 50 g Mandelöl vermischen und
- 20 g Lavendelöl hinzufügen

Auf das Gesicht auftragen. Die Gesichtsmaske bleibt 30 Minuten auf der Haut. Danach eine Creme auftragen.

Für fettige Haut:

- 2 Esslöffel Olivenöl mit
- 2 Esslöffel Gurkensaft

und einem Eiweiß vermischen, auf das Gesicht auftragen. Die Maske bleibt 30 Minuten auf der Haut. Mit lauwarmen Wasser abwaschen. Danach eine Creme auftragen.

Für eine glatte und weiche Gesichtshaut:

Mischen Sie den Saft einer 1/2 Limone mit einem Eigelb und einem Esslöffel Olivenöl. Auf das Gesicht, den Hals und das Décolleté auftragen. 30 min. einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser abwaschen. Danach eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

Anti-Falten-Lotion:

Olivenöl und Zitronensaft zu gleichen Teilen sehr gut mischen. Vor dem Zubettgehen auf Gesicht, Hals und Décolleté sanft einreiben. Zwei Mal die Woche sollten Sie sich diese Lotion gönnen.

Olivenöl in der Körperpflege

Körperpeeling mit Olivenöl und Meersalz:

Grobes Meersalz und Olivenöl in einem Verhältnis von 2:1 mit Olivenöl mischen und verrühren. Das Salz löst sich nicht auf, darum das Peeling in der Dusche verwenden, denn es bröseln. Mit der Hand wird eine kleine Menge auf alle Körperpartien verteilt und mit kreisenden Bewegungen einmassiert. Danach abrubbeln und mit lauwarmen Wasser abwaschen. Das Peeling ist nicht für das Gesicht, da die Gesichtshaut zu empfindlich ist. Maximal sollte dieses Peeling einmal die Woche gemacht werden. Das Salz löst die Hornschüppchen der Haut ab, es liefert Mineralstoffe und Spurenelemente. Gleichzeitig wird die Haut durch das Olivenöl mit Fett versorgt. Eincremen nach dem Abwaschen ist nicht nötig. Sehr gut geeignet ist Meersalz/Olivenölpeeling für Ellenbogen, Fersen und Knie, wo die Haut oftmals trocken und schuppig ist. Hier kann auch etwas kräftiger gerubbelt werden. Neigt man allerdings zu entzündeter Haut mit Pickeln, z.B. am Rücken, so sollte dieses Peeling nicht angewendet werden. Die Entzündungen öffnen sich beim Rubbeln und werden über die gesamte Haut verteilt.

Buttermilch- und Olivenölbad:

Die Kombination aus Buttermilch, Olivenöl und Honig in warmem Wasser ist besonders gut gegen trockene und spröde Haut. Vor dem Baden sollte der ganze Körper bereits mit Olivenöl einmassiert werden. Dann geben Sie drei Liter Buttermilch und eine Tasse Honig ins Badewasser. Vorsicht: Sofort nach dem Bad die Wanne gut reinigen - Rutschgefahr!

Olivenöl-Haarpackung:

Besonders geeignet für sehr trockenes Haar, aber auch für jeden anderen Haartyp. Das Öl nährt die Haare, macht es weich und gut kämmbar. 48 g Olivenöl und 30 Tropfen Teebaumöl, beide Öle vorsichtig in einem Wasserbad erwärmen, nicht zum Kochen bringen!

Die Mischung handwarm in die Kopfhaut einmassieren. Unter einem Handtuch 1 Stunde lang einwirken lassen. Anschließend Shampoo direkt aufs Haar auftragen und gut einarbeiten. Dann die Haare gründlich waschen.

Olivenöl in der Kosmetik

Nicht nur, dass Olivenöl durch seinen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugt. Immer öfter findet es sich auch in Kosmetika aus Naturprodukten. Seine besondere Zusammensetzung schützt gegen Falten, trockene Haut und die gefährlichen Nachwirkungen zu starker Sonnenstrahlen.

Schon seit der Antike, bevor es sich als Speiseöl etablierte, war Olivenöl für die Reinigung und den Schutz der Haut vor dem Austrocknen bekannt. Das macht es auch heute wieder zu einem wertvollen Bestandteil von Naturkosmetik. Ein weiterer wichtiger Grund ist der hohe Gehalt an einfach ungesättigter Fettsäure und Vitaminen. Vor allem das reichlich vorhandene Vitamin E gilt als hochwirksamer Schutz für die Hautzellen.

Vitamin E - Schutz vor Freien Radikalen

Wie andere Antioxidantien fängt dieses Vitamin beschädigte und chemisch aggressive Moleküle - die Freien Radikale - im Körper ab, indem sie sich mit ihnen verbindet. Täte das Vitamin dies nicht, könnten die Freien Radikale wichtige Molekülstrukturen der Zelle wie die Membran oder gar das Erbmateriale schädigen. Die Geschwindigkeit, mit der solche Schäden sich regenerieren, nimmt mit dem Alter ab.

Öl mit einfach ungesättigten Fettsäuren als Bestandteil in Creme

Olivenöl ist durch seinen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren der ideale Trägerstoff für das fettlösliche Vitamin E. Es ist im Gegensatz zu Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren selbst wenig anfällig gegen Oxidation und länger haltbar. Auf der anderen Seite hat es eine flüssigere, seidigere Konsistenz als tierische oder künstliche Fette.

Öl ist für die Emulsion mit Wasser, aus der jede Creme besteht, ohnehin unverzichtbar und schützt vor dem Austrocknen. Allein eine gesunde Feuchtigkeit der Haut verhindert im Alltag schon bis zu einem gewissen Grad, dass sich Falten abzeichnen oder überhaupt erst bilden.