



## asfar Olivenöl - vital, natürlich, gesund !

Durch eine **ausgewogene** und **gesunde Ernährung** gewinnt man Kraft und Ausgeglichenheit und erzielt Schönheit die von Innen kommt, die wirklich attraktiv und begehrenswert macht !

Ungesund kann der Verzehr von industriell produzierten Lebensmitteln (Fertiggerichte, Chips, etc.) sein, denn sie enthalten sehr häufig **Transfettsäuren**.

**Transfettsäuren** gelten als Mitverursacher von **koronaren Herzkrankheiten** (Arteriosklerose, Herzinfarkt) sowie als Grund für einen zu hohen **LDL-Spiegel** im Blut (auch schlechtes Cholesterin genannt) und für einen Abfall des **HDL-Spiegels** (gutes Cholesterin). Olivenöl beugt durch seinen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure), der Entstehung von LDL-Cholesterin im Blut vor, ohne dabei den Gehalt an HDL-Cholesterin zu beeinflussen.

Lebensmittel tragen also ganz wesentlich zu unserer Gesundheit bei. Doch auch über die Haut, dem größten Organ des Körpers, sollte man keine Schadstoffe oder unnatürliche Substanzen aufnehmen. **Ein guter Vorsatz ist daher, auf Haut und Haare nur das zu geben, was auch unbesorgt gegessen werden kann !**

### Gesunde und straffe Haut mit asfar Olivenöl.

Bei trockener oder empfindlicher Haut, bei Ekzemen, Schuppenflechte oder Neurodermitis, reinigt und pflegt das kaltgepresste Öl des **Olivenbaums**. asfar **Olivenöl** emulgiert problemlos mit der Hautfeuchtigkeit. Es dringt auch in tiefere Hautschichten ein und unterstützt dabei die Epidermis in ihrer natürlichen Schutzfunktion. Die pflanzlichen Fettsäuren im Olivenöl sind in ihrer Struktur dem Hautfett der oberen Hautschichten ähnlich. Daher profitiert generell jeder Hauttyp von den pflegenden Eigenschaften. Bei sehr trockener Haut hilft eine **Massage** oder ein Bad mit asfar Olivenöl (siehe auch Gesundheitstipps im PDF-Anhang). asfar eignet sich besonders für die Massage. Es wird langsam von der Haut aufgenommen und der positive Gleiteffekt bleibt lange erhalten.

### asfar Olivenöl - das 'Anti-Aging-Food'

Schon in der Antike schützte und reinigte man die Haut mit **kaltgepresstem Olivenöl**. Bevor es sich als Nahrungsmittel etablierte war es bereits ein wertvoller Bestandteil der Naturkosmetik. Es wurde zur Herstellung von Salben und Körperölen verwendet, um damit blutende Wunden, Stiche, Verbrennungen oder rissige

Haut einzureiben. Die Römer gaben zur Wundreinigung **Thymian** ins Olivenöl und Rotwein zur Narbenpflege.

Olivenöl beugt durch seinen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren nicht nur Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Seine besondere Zusammensetzung schützt auch gegen Falten, trockene Haut und die gefährlichen Nachwirkungen zu starker Sonnenstrahlen. Vor allem das reichlich vorhandene **Vitamin E** gilt, neben **Vitamin A** und geringeren Mengen **sekundärer Pflanzenstoffe**, als hochwirksamer Schutz für die Hautzellen.

Rauchen, negativer Stress, häufige Sonnenbäder, Bewegungsmangel, Ernährungsdefizite, Umweltgifte und Krankheiten summieren sich und hinterlassen ihre Spuren. Unter diesen schädlichen Einflüssen entstehen sogenannte **Freie Radikale**, ungebundene und chemisch aggressive Teile von Molekülen. Diese greifen gesunde Zellstrukturen an. Der Körper steht unter „oxidativem Stress“ - viele Alterungsprozesse laufen schneller ab. Vitamin E (Tocopherol) schützt die Haut. Wie andere Antioxidantien fängt es die Freien Radikale im Körper ab, indem es sich mit ihnen verbindet. Die Zellschädigung durch Freie Radikale, die für eine schnelle Hautalterung verantwortlich sind, wird so verhindert. Vitamin E stabilisiert und schützt die Zellmembranen, es wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Vitamin E bildet auch für die Haare einen wirksamen Schutz, der Schäden durch UV-Strahlen vermindert und zudem Freie Radikale unschädlich macht. Olivenöl ist durch seinen hohen Gehalt an **einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure)** ein idealer Trägerstoff für das fettlösliche Vitamin E. Es ist im Gegensatz zu Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren selbst wenig anfällig gegen Oxidation und länger haltbar. Seine Konsistenz ist flüssiger und seidiger als die von tierischen oder künstlichen Fetten. Öl ist für die Emulsion mit Wasser, aus der jede Creme besteht, unverzichtbar. Eine gesunde Feuchtigkeit der Haut verhindert bis zu einem gewissen Grad, dass sich Falten abzeichnen oder überhaupt erst bilden. Olivenöl bindet die Feuchtigkeit in der Haut und macht sie zart und geschmeidig.

### Olivenblätterttee bei Bluthochdruck

Auch die Blätter des Ölbaums enthalten heilende Wirkstoffe. Im Mittelmeerraum gilt ein Tee aus Olivenblättern als blutdrucksenkend. Lesen Sie mehr dazu: [www.olivenblaettertee.de](http://www.olivenblaettertee.de)



**A:**

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

Einen Wattebausch mit Olivenöl tränken und damit vorsichtig die Augenpartien betupfen; anschließend mit warmen Wasser nachspülen. Wir empfehlen dafür asfar Nature.

**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. Wir empfehlen hierfür asfar Nature sowie asfar Zitrone.

**Antriebsschwäche-Stärkung der Abwehrkräfte:**

asfar Zitronengras als Badezusatz wirkt erfrischend, desodorierend, hilft gegen Müdigkeit und stimuliert Körper und Geist. Etwa eine Tasse auf ein Vollbad geben. Als Anti-Stress-Massageöl eignet es sich für den ganzen Körper und für eine stimulierende Kurzmassage. Etwas asfar Zitronengras auf die Fingerspitzen geben und damit z.B. Schläfen und evtl. Nacken mit kreisenden Bewegungen massieren.

**Arthritischer Gelenkschmerz:**

Mehrmals täglich betroffene Stellen mit folgender Mixtur aus Cayennepfeffer, Kampfer und Olivenöl einstreichen. 2 Gramm Cayennepfeffer mit 8 Gramm Olivenöl und 16 Gramm Kampfer-Essenz (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. Wir empfehlen für diese Rezeptur asfar Nature sowie asfar Rosmarin.

**B:**

**Babymassage** = siehe Kindermassage.

**Bad mit Olivenöl und Buttermilch:**

Vor dem Baden den ganzen Körper mit Olivenöl einmassieren, vor allem Fussgelenke und Ellenbogen. 3 Liter frische Buttermilch sowie 1 Tasse guten Bienenhonig ins warme Badewasser gießen. Besonders gut bei trockener und spröder Haut. Wir empfehlen hierfür asfar Nature, asfar Orange sowie asfar Grapefruit.

**B:**

**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. Wir empfehlen hier asfar Nature. Bei einem nervösen Magen hilft auch eine kurmäßige, 2 wöchige Einnahme von Johanniskrautöl - siehe auch unter Rheuma lindernd.

**Bluthochdruck, Nervosität und Schlafstörung - Ein Tee aus Olivenblättern - siehe auch [www.olivenblaettertee.de](http://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 asfar Rosmarin übergießen. 2 Wochen lang gut verschlossen an einem warmen Ort ziehen lassen. Danach abfiltern 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 in der Handfläche direkt vor dem Gebrauch. Das Olivenöl versorgt die Haut mit wertvollen Wirkstoffen, macht die Haut weich, hält sie elastisch und wirkt der Faltenbildung entgegen. Bei sehr empfindlicher Haut empfehlen wir asfar Nature. Sonst auch asfar Orange, asfar Zitrone sowie asfar Grapefruit.



**E:**

**Entgiftung und Entschlackung durch Ölziehen:**

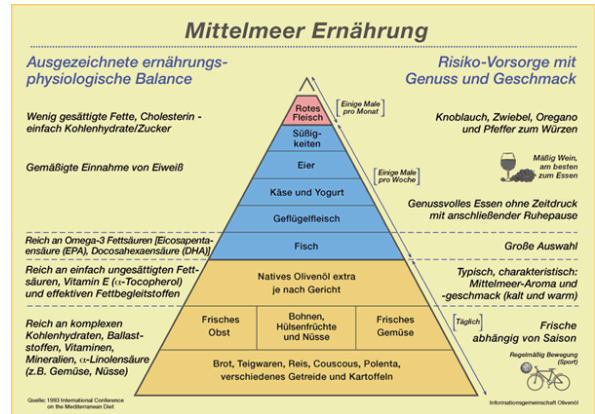
Nach dem Aufstehen einen Schluck Olivenöl in den Mund nehmen, zwischen den Zähnen hin und her ziehen und den ganzen Mundraum damit spülen; dann ausspucken und nochmals mit frischem Öl wiederholen. Öl nicht zu lange im Mund behalten. Ausspucken wenn das Öl dickflüssiger geworden ist und einen unangenehmen, 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. Wir empfehlen für die Kur asfar Nature.

**Ernährung - Mediterrane Ernährung:**

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-Kreislaufkrankungen, 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 asfar Nature, almasol Olivenöl und arve Bio - [www.almasol.de](http://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.

**E:**



Informationen zum Thema finden Sie auch auf folgender web-Seite:  
<http://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. Wir empfehlen für die Massage asfar Nature, asfar Orange, asfar Zitrone, asfar Zitronengras sowie asfar Grapefruit.

**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. Wir empfehlen für diese Rezeptur asfar Nature sowie asfar Rosmarin.

**Fusspilz - Heilöl:**

100 ml Olivenöl mit je 5 Tropfen Myrrhen-, Teebaum- und Thymianöl mischen. Mehrmals pro Tag die befallene Hautpartien damit einreiben. Wir empfehlen hierfür asfar Nature.



**F:**

**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. Wir empfehlen als Basisöl asfar Nature.

**G:**

**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. Wir empfehlen für die Rezeptur asfar Nature sowie asfar Rosmarin.

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. Wir empfehlen hierfür asfar Nature sowie asfar Zitrone.

**Gliederschmerzen und Muskelverspannungen:**

1/4. Liter Olivenöl erwärmen. 50 Gramm getrocknete Kamillenblüten dazugeben. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Betroffenen Stellen mit lauwarmen Olivenöl einreiben. Wir empfehlen für die Mixtur die Verwendung von asfar Nature sowie asfar Rosmarin.

**H:**

**Haarkur - bei trockenen Haaren:**

70 Gramm Olivenöl, 150 Gramm Rum und 5 Gramm Lavendelessenz (aus der Apotheke) mischen. Vor dem Zubettgehen in das Haar einmassieren. Über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen auswaschen. Wir empfehlen hierfür asfar Nature.

**H:**

**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. Wir empfehlen für die Haarkur asfar Nature, asfar Zitrone sowie asfar Orange.

**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. Danach ausspülen und die Haare wie gewohnt shampooen. Wir empfehlen die Verwendung von asfar Nature sowie asfar Zitrone.

**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. Wir empfehlen hierfür asfar Nature zu nehmen.

**Haarpflege - Anti-Schuppen Mixtur:**

150 Gramm Olivenöl, 20 Gramm Rizinusöl und 20 Gramm Kölnischwasser vermischen. Täglich einmal in die Kopfhaut einmassieren. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature.

**Handbad für weiche Haut und feste Fingernägel:**

100ml Olivenöl in einer Tasse erwärmen und ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben. Hände regelmäßig darin baden. Wir empfehlen hierfür asfar Nature, asfar Orange, asfar Zitrone, asfar Zitronengras sowie asfar Grapefruit.

**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. Packung 10 Minuten lang einwirken lassen. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature.



**H:**

**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. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature.

**Halsschmerzen:**

2 frische Knoblauchzehen zerdrücken und die Masse mit 2 Esslöffel Olivenöl und den Saft einer frisch gepressten Zitrone verrühren. Davon 3 x täglich 1 Teelöffel einnehmen. Wir empfehlen für die Rezeptur asfar Nature und asfar Zitrone.

**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. Wir empfehlen hier asfar Nature.

**Heuschnupfen:**

Eine schnelle Hilfe und Linderung bei Heuschnupfen kann ein wenig Olivenöl bringen. Einfach beide Nasenlöcher mit etwas Olivenöl ausreiben. Der Ölfilm bildet eine natürliche Barriere und filtert die Luft. Wir empfehlen asfar Nature.

**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. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature und asfar Zitrone.

**Husten - Salbe:**

Je eine halbe Tasse Olivenöl und Sternkiefernharz (Apotheke) verrühren und sieben Tropfen ätherisches Thymianöl zugeben. Diese Mischung großflächig auf Brust und Rücken verreiben; mit einem Baumwoll- oder Leinentuch abdecken und eine Wolldecke darüber legen. 20 bis 30 Minuten zugedeckt ruhen. Wir empfehlen die Verwendung von asfar Nature.

**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 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](http://www.dgbm.de)





**K:**

**Kräuteröle - Grundrezept:**

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

1. Alle Pflanzenteile gründlich mit Wasser säubern, sehr gut abtrocknen und in gereinigte Flaschen aus hellem Glas locker nebeneinander legen.
2. Aufgießen mit asfar Nature 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.

**M:**

**Make-Up-Entfernung** = sh. Augen-Make-Up und Gesichtereinigung.

**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. Wir empfehlen die Verwendung von asfar Nature.

**M:**

**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 getränkten Waschlappen darüberlegen. 10 Minuten einwirken lassen. Wir empfehlen asfar Nature und asfar Zitrone.

**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. Wir empfehlen für diese Maske die Verwendung von asfar Nature.

**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 Minuten einwirken lassen und dann mit warmen Wasser abwaschen. Wir empfehlen für diese Maske die Verwendung von asfar Nature.

**e.) Öl Heilerdemaske** - für die reifere Haut, hautglättend, erfrischt den Teint.

1 Esslöffel Heilerde in Wasser auflösen und mit 1 Esslöffel Olivenöl verrühren. Die Mixtur auf Gesicht, Hals und Dekolletee auftragen. Augen, Nase und Mundpartie aussparen. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen. Wir empfehlen für diese Maske die Verwendung von asfar Nature.



**M:**

**Massagen:**

Ganzkörpermassagen mit asfar 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 Herzrhythmus harmonisiert und das Immunsystem aktiviert. Unsere 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. Wir empfehlen für Massagen asfar Nature, asfar Orange, asfar Zitrone, asfar Zitronengras, asfar Rosmarin sowie asfar Grapefruit.

**Mediterrane Ernährung**, Mittelmeer-Diät = siehe Ernährung

**Milchschorf und Neurodermitis:**

Vorsichtig betroffene Hautstellen mit Olivenöl betupfen. Wir empfehlen hier die Verwendung von asfar Nature.

**Muskelverspannungen** = siehe 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. Wir empfehlen für die Nagelpflege asfar Nature, asfar Orange, asfar Zitrone, asfar Zitronengras sowie asfar Grapefruit.

**Nervöser Magen** = siehe Bauchschmerzen.

**Neurodermitis:**

1 Esslöffel Olivenöl mit 250 ml Vollmilch als Mischung in ein Vollbad (35 bis 37°C) geben. 10 Minuten darin baden. Danach die Haut vorsichtig trockentupfen und mit einer wasserhaltigen Salbe oder Lotion einreiben. Wir empfehlen das Olivenöl asfar Nature.

**O:**

**Ohrenscherzen:**

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 mindestens 1 Woche lang ziehen lassen, anschließend Tinktur abseihen (siehe auch unter Fusspilz - Knoblauchöl). Wir empfehlen als Basisöl asfar Nature.

**Orangenhaut:**

Regelmäßig, täglich Schenkel und Po mit asfar Orange, asfar Grapefruit oder asfar Zitronengras kräftig einmassieren. Siehe auch Cellulite.

**P:**

**Peeling** = siehe Hautpeeling.

**Prellungen:**

2 Esslöffel gehackten Dill mit 1 Esslöffel Olivenöl mischen, 24 Stunden stehen lassen. Das Ganze durch ein Sieb pressen und mit so viel warmem Bienenwachs verrühren, bis eine streichfähige Paste entsteht. Dillsalbe auf die verletzte Stelle verteilen und einen Mullverband darüber binden. Wir empfehlen für diese Rezeptur asfar Nature.



**R:**

**Rheuma - Linderung:**

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. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature.

**S:**

**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. Wir empfehlen für die Mixtur asfar Nature.

**Schuppen** = siehe auch unter Haarpflege.

**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. Wir empfehlen für das Bad asfar Nature.

**Schwangerschaftsstreifen - Vorbeugen:**

Um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen - beginnend im dritten bis vierten Monat - die Haut regelmäßig mit Olivenöl, z.B. asfar Grapefruit oder Olivenextrakt (aus der Apotheke) einreiben. Das aktiviert die erschlaffende und sich dehnende Haut.

**Sodbrennen und überlasteter Magen:**

Vorbeugend ist die folgende Mischung auch vor großen Ess- und Trinkgelagen anwendbar:

1 Esslöffel asfar Rosmarin Olivenöl mit 1 Esslöffel frisch gepresstem Zitronensaft mischen und einnehmen.

Siehe auch Bauchschmerzen.

**V:**

**Verstauchungen:**

Die betroffene Körperpartie mit in Olivenöl getränkter Watte bedecken. Mullbinde darüber wickeln; mehrmals täglich erneuern. Wir empfehlen: asfar Nature sowie asfar Rosmarin.

**Verstopfungen:**

1 Esslöffel in 1 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. Wir empfehlen hier die Verwendung von asfar Nature.

**Z:**

**Zähne und Zahnfleisch:**

Finger in Olivenöl tauchen und damit Zähne einreiben - entfernt die Spuren von Kaffee, Tee und Rotwein. Zahnfleisch regelmäßig mit Olivenöl massieren - das kräftigt es und stärkt seine Widerstandskraft. Wir empfehlen: asfar Nature, asfar Zitronengras, asfar Zitrone, asfar Orange sowie asfar Grapefruit.