

Merkblatt

Olivenöl pur oder Kosmetik aus Oliven – perfekt für die Haut!

Unser Hinweis

Mit Olivenöl die Haut pflegen und schützen

Olivenöl ist nicht nur in der Küche als vitaminreiches und gesundes Öl bekannt. Auch in der Hautpflege überzeugt das Öl aus Oliven durch hohen Nährstoffgehalt. Dass Olivenöl sowohl von innen wie auch von außen gesunde Wirkstoffe spendet ist in den Mittelmeerländern, wo die Olive zuhause ist, schon lange bekannt. Dort wird das gesunde Öl zum Kochen ebenso verwendet, wie auch für die Haar- und Hautpflege.

Wenn auch Sie das Öl aus der Olive nutzen möchten, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie ein hochwertiges Öl erstehen, evtl. aus biologischem Anbau, auf alle Fälle aber das Öl ‚extra vergine‘.

Olivenöl – Auswirkung für die Haut

Olivenöl ist ein erfolgreiches Mittel gegen Falten. Durch seinen hohen Vitamin E-Gehalt macht es die Gesichtshaut geschmeidig und elastisch. Vitamin E trägt zur Sauerstoffversorgung bei und beugt auf diese Weise der Faltenbildung vor. Es strafft die Haut und verleiht ihr Spannkraft. Da das Öl ein hervorragender Feuchtigkeitsspender ist, kommt es in der Hautcreme für jegliche Gesichtspflege ebenso zum Einsatz, wie in der Olivenölseife für Hände. Es pflegt die trockene Gesichtshaut und macht spröde Hände samtweich.



Selbst auf kleinen Wunden aufgebracht entfaltet Olivenöl eine heilende Wirkung. Es hilft beim Kurieren kleinerer Hautirritationen und wird in vielen Ländern als zusätzlicher Schutz gegen die gefährliche UV-Strahlung der Sonne verwendet. Da Olivenöl leicht desinfizierend wirkt, wird es oft gegen Pickel und Ekzeme eingesetzt.

Olivenöl-Hautpflege, ganz spartanisch

Wenn Sie mit dem nährstoffreichen Olivenöl gezielte Hautstellen straffen möchten, verpassen Sie sich eine Ölmassage:

- Geben Sie einige Tropfen des Öls auf Ihre Handfläche.
- Verreiben Sie es mit der anderen Hand.
- Dann massieren Sie mit den öligen Händen die betroffene Stelle mindestens 2 Minuten lang.
- Am besten tragen Sie das Olivenöl direkt nach dem Duschen auf die feuchte Haut auf
- Alternativ können Sie auch den ganzen Körper mit dem gesunden Olivenöl verwöhnen. Dazu lassen Sie sich ein Wannenbad ein und gießen weniger oder mehr Olivenöl ins Wasser. Nach dem Baden trocknen Sie sich nicht ab, sondern ziehen einfach einen kuscheligen Bademantel über. Auf diese Weise kann das Öl am besten einziehen.

