



OLIVENÖL EIN WUNDER DER GESUNDHEIT

Nach griechischer Tradition, im Rahmen der Mittelmeerdiät, verwenden wir Olivenöl bei jedem Essen und sogar bei Kuchen. Olivenöl senkt den Lipidgehalt im Körper, und deshalb wird die mediterrane Ernährung weltweit als die gesündeste anerkannt.

Folgende 10 Punkte erklären nochmals die positive Auswirkung von Olivenöl auf die Gesundheit.

1 /ένα/

BEUGT VOR & HILFT BEI KREISLAUFERKRANKUNGEN

Olivenöl enthält wertvolle Ölsäuren: Omega 9 und Linolsäuren (Omega 3 und Omega 6). Dadurch kann es den Cholesterinspiegel regeln. Ohne das HDL zu beeinflussen wird der LDL Spiegel verbessert. Gleichzeitig wirkt es positiv auf den Triglyceridgehalt, was andere Fette nicht können. Arteriosklerotische Ablagerungen werden reduziert, weil die Oxydation des LDL verhindert wird. Studien haben ergeben, dass Olivenöl auch blutdrucksenkend wirkt.

2 /δίο/

HILFE BEI DER GEWICHTSABNAHME

Olivenöl enthält die besten Fette und ist der gesündeste Ersatz für Butter und andere Öle. Olivenöl enthält 9 Kalorien pro Gramm wie andere Öle auch, aber der Gehalt an Squalen (= ungesättigte Kohlenwasserstoff-Verbindungen) regelt den Stoffwechsel und führt zur Gewichtsabnahme.

3 /τρία/

BEUGT DIABETES VOR & HILFT BEI DER REGULIERUNG DES STOFFWECHSELS

Die Regulierung des Stoffwechsels und die Gewichtsreduktion durch das Extra virgin Olivenöl können Diabetes Typ 2 eventuell verhindern und den Glukosewert kontrollieren. Neueste Studien belegen, dass die mediterrane Ernährung mit Extra virgin Olivenöl aufgrund seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren sich äußerst positiv auf den Cholesterin- und Glukosespiegel auswirken.

4 /τέσρα/

OLIVENÖL GEGEN KREBS

Das Extra virgin Olivenöl beinhaltet in hohem Maße Antioxidantien, Vitamine und weitere Wirkstoffe (Polyphenole, Flavonoide, Karotine u. a.). Aus diesem Grund wird die Gefahr für bestimmte Krebsarten z. B. Brustkrebs, Bauchspeicheldrüsen-, Magen-, Kehlkopf-, Blasenkrebs vermindert.

5 /pénte/

OLIVENÖL FÜR GESUNDE & STRAHLENDE HAUT

Die Antioxydantien des Olivenöls (Polyphenole, Vitamin E und C und noch 200 andere Inhaltsstoffe) können freie Radikale verhindern und dadurch das Altern verzögern. Schon ein Esslöffel Olivenöl enthält 10 % des täglichen Vitaminbedarfs. Olivenöl ist ein ideales Schönheitsmittel für Haut und Haare.

6 /éksi/

DIE MEDIZIN FÜR DAS GEHIRN

Olivenöl verbessert das Gedächtnis und das Lernen. Es verhindert die Abnahme der geistigen Fähigkeiten und mindert die Gefahr von Alzheimer. Dies wird durch eine Studie der Temple University in Philadelphia bestätigt.

7 /eptá/

OLIVENÖL STIMULIERT DAS IMMUNSYSTEM

Studien an der Universität Caen haben die schützende Funktion des Olivenöls im Gegensatz zu anderen Fetten bestätigt. 5% der menschlichen Nahrung sollte aus Fett bestehen, und das möglichst aus Extra virgin Olivenöl. Experimente zeigen, dass Inhaltsstoffe des Olivenöls die Zellen anregen und so das Immunsystem stärken.

8 /októ/

OLIVENÖL GEGEN VERSTOPFUNG & DARMKREBS

Die Fettsäuren in Kombination mit Chlorophyllen helfen der Verdauung, indem die Pankreas zur Ausschüttung von Lipase angeregt wird, Verstopfung verhindert und die allgemeine Funktion des Darms unterstützt wird.

Laut Studien von einem Forschungsteam der Universität Oxford soll durch die Verwendung von Olivenöl der Dickdarm vor Krebserkrankung geschützt werden.

9 /eniá/

DAS EXTRA VIRGIN OLIVENÖL REINIGT DIE LEBER

Die Leber ist ein wichtiges Organ im Körper, säubert alle innere Organe. Daher sollte man des Öfteren die Leber entgiften und das erreichen wir mit dem Olivenöl. Zum besten Erfolg mischen wir 2 Suppenlöffel mit dem Saft 1/3 Zitrone und trinken dies.

10 /déka/

OLIVENÖL ZUR VERBESSERUNG DER EREKTION

Laut einer Studie von Christine Chrisochou an der Universitätsklinik für Kardiologie in Athen sollen nur 9 Esslöffel Extra virgin Olivenöl pro Woche die Erektion um 40% verbessern. Das Olivenöl zeigt gute Auswirkungen auf die Blutgefäße und soll so die Gefahr von Störungen der Erektion vermindern.

Olivenöl der Spitzenklasse wird direkt aus Oliven und ausschließlich auf mechanischem Wege gewonnen. Das Vorhandensein von Sedimenten am Boden der Behälter ist völlig normal. Wenn kleine Niederschläge vorhanden sind, verwenden Sie einen Papierfilter, wenn Sie Olivenöl in einen anderen Behälter umfüllen.

