



Bild: Yeti studio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Olivenblatt

des Olivenbaums (*Olea europaea*)

Familie

Der Olivenbaum (*Olea europaea*), auch *Echter Ölbaum* genannt, gehört zur Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*).

Beheimatet

Der Olivenbaum kommt im Mittelmeerraum, im Nahen Osten und in Südafrika natürlich vor. Das älteste Exemplar steht in Griechenland auf der Insel Kreta und wird auf 4000 Jahre geschätzt.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Olivenbaums werden verwendet. (Das allseits bekannte Olivenöl wird hingegen aus den Früchten hergestellt.)

Inhaltsstoffe

Als Hauptwirkstoff gilt das bitter schmeckende Polyphenol *Oleuropein*. *Linolsäure*, verschiedene Triterpene wie *Olean-* und *Maslinsäure*, phenolische Verbindungen wie *Kaffeesäure* als auch sekundäre Pflanzenstoffe wie *Chlorophyll* und Flavonoide wie *Olivin*, *Quercetin*, *Rutin* und *Hesperidin* dürfen natürlich auch nicht außer Acht gelassen werden.

Anwendung

Schon seit langer Zeit werden Olivenblätter in Ländern des Mittelmeerraums in deren traditionellen Heilkunden verwendet. Sie sollen **gegen Parasiten, Viren, Bakterien und Pilzen** vorgehen und gegen deren Befall schützen. Für diese Wirkung werden vor allem die enthaltenen *Polyphenole* verantwortlich gemacht, die in Pflanzen hauptsächlich eine Schutzfunktion gegenüber Krankheitserregern ausüben. Rund 30 Verschiedene sollen in den Olivenblättern bis jetzt entdeckt worden sein – das wichtigste unter ihnen: *Oleuropein*. Dabei handelt es sich um ein sehr **starkes Antioxidans** (schützt vor freien Radikalen), dessen Konzentration in den Blättern 3000 Mal höher sein soll als im Olivenöl. Zusammen mit dem *Chlorophyll*, das sich positiv auf die Regeneration und Lebensdauer unserer Körperzellen auswirkt, wird ein **Anti-Aging-Effekt** im Körper bewirkt. Doch ist es das Zusammenspiel aller Wirkstoffe in den Blättern, warum die traditionelle Medizin sie als Unterstützung für das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System einsetzt. Zudem sollen sie unter anderem die Behandlung von Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Gicht, Arthritis, Scheidenpilz sowie Erkältungen und Grippe unterstützen können.