



### ***U južnim se područjima maslinovo ulje i danas upotrebljava kao ljekovito sredstvo – utrljava se u kožu kod upale mišića, grčeva, bolova te uopšte za opuštanje***

Obzirom da djeluje i tako da zagrijava kožu u koju se utrlja, naročito se preporučuje reumatičarima, kako za vanjsku tako i za unutrašnju upotrebu..

Vanjska upotreba maslinovog ulja djelotvorna je čak i kod problema sa jetrom, te za njeno pročišćenje. U tom slučaju se, na kožu u području jetre stavljaju oblozi od maslinovog ulja koji se ondje ostave cijelu noć. Maslinovo ulje blagotvorno djeluje i na mišiće leđa i na kičmu, zato se preporučuje svakodnevno utrljavanje tog eliksira na područje kičme.

### ***Prirodno kozmetičko sredstvo***

Ne morate uvijek posegnuti za najskupljim kozmetičkim preparatom, kako biste svojoj koži kosi priuštili odgovarajuću njegu; čisto, hladno prešano maslinovo ulje savršen je balzam za svaki tip kože. Vitamin E kojeg u maslinovom ulju ima u velikim količinama, koži daje elastičnost i čini je otpornijom na štetne vanjske uticaje. Ako vam se ne sviđa miris maslinovog ulja, po želji mu možete dodati nekoliko kapi eteričnog ulja prikladnog za njegu kože.

### ***Ispiranje usta maslinovim uljem za detoksikaciju***

Maslinovo ulje omogućava pročišćavanje i uklanjanje otrova iz organizma, a recept je veoma jednostavan. Ujutro, prije nego operete zube, uzmite kašikicu maslinovog ulja te ga, „žvačući“, držite u ustima deset ili još bolje dvadeset minuta, a zatim ispljunite.