



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.