



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Wertvolle “Schätze” aus der Natur

### Mit Olivenöl und Meersalz gegen Schmerzen und Erschöpfung

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Müdigkeit und akute Erschöpfung, Rückenschmerzen, Migräne und häufige Erkältungen haben eines gemeinsam: Sie sind kommerzielle Erscheinungen des 21. Jahrhunderts. Immer weniger Zeit, immer mehr Stress und immer weniger Bewegung sorgen schnell für Alarm im menschlichen Körper. Das Immunsystem versagt häufig. Man fühlt sich schlapp, der Rücken schmerzt und gerade in der Winterzeit ist man anfällig für Erkältungen. Üblich sind dann der Gang zum Medikamentenschrank und der Griff zu Schmerzmitteln oder Vitaminpräparaten. Eine andere Möglichkeit bietet Mutter Natur: Die so genannte „Olisa-Massage“, einer Mischung aus kalt gepresstem Olivenöl und hochwertigem Meersalz, kann als starkes Team gegen Schmerzen und Erschöpfung eingesetzt werden.**

Viele bezeichnen Olivenöl als das „flüssige Gold von Mutter Natur“. Und sie liegen damit „goldrichtig“. Denn neben seiner hohen Bekömmlichkeit als Speiseöl, kann es in Kombination mit Salz, aufgetragen auf die Haut, besonders wirksam gegen Schmerzen und Erschöpfung sein. Das Öl macht das Salz lösbar und gelangt durch kräftiges Massieren der Hautpartie in die Unterhaut.

Dort hemmt die Tinktur die Botenstoffe, die Schlüsselrollen bei Entzündungsreaktionen und Schmerzen spielen. Dies trägt zum Beispiel zur Linderung von Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Erschöpfungszuständen bei und wird auch bei Neuropathien eingesetzt, da die Nervenbahnen stimuliert und aktiviert werden. Schon die alten Römer haben auf diese Weise Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und auch die Bauchorgane eingerieben und damit die Durchblutung verbessert.

Die in die Blutbahn gelangten Mineralstoffe versorgen den Körper mit natürlichen „Fitmachern“ und sorgen für eine nachhaltige Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und eine Linderung der Beschwerden. Insbesondere für chronische Erkrankungen wie Rheuma oder Migräne aber auch für akute Schwächezustände, Erkältungen oder zum Aufbau bei akuten Erschöpfungszuständen ist diese Therapieform besonders geeignet.

Die noch relativ unbekannte Naturheiltherapie kann ganz einfach und bequem von jedem zuhause durchgeführt werden. Öl und Salz werden dabei zu gleichen Teilen gemischt. Bei Rückenschmerzen beispielsweise sollte die betroffene Stelle einmal täglich drei bis fünf Minuten lang vom Nacken bis zum Steiß entlang der Wirbelsäule und links und rechts der

Schulterblätter kräftig massiert werden. Nach der Massage wird die behandelte Stelle mit lauwarmem Wasser vorsichtig abgewaschen. Dann gönnt man dem Körper noch eine kurze Ruhephase. Wichtig ist, dass man ausschließlich hochwertiges, natives Olivenöl erster Güte und richtiges Meersalz für die Olisa-Massage verwendet, damit sich die wichtigen Wirkstoffe voll entfalten können. Beides ist entweder in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich.

Uralte Therapien wie Einreibungen mit Olivenöl und Salz sind heute aktueller denn je und erleben bei Therapeuten wie Patienten eine Renaissance.

#### Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin

Fritz-Stamer-Str. 11  
36129 Gersfeld/Rhön  
Tel. 06654/160  
Fax 06654/1663

Internet: [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de) -  
email: [info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de)

