

## **Olivenöl in der Schmerztherapie**

*Wir alle kennen dies: Nach einem anstrengenden Bürotag schmerzt der ganze Körper, der Nacken ist verspannt und wir fühlen uns leer und ausgelaugt. Was ist passiert? Und die noch wichtigere Frage: Was können wir dagegen unternehmen?*

Chronische wie auch akute Schmerzen haben verschiedene Ursachen. Einige der wohl häufigsten Ursachen von Schmerz in der heutigen Zeit haben mit Stress, Anspannung und Angst zu tun. Sind wir gestresst, greift dies immer unser Immunsystem an, und es entstehen Entzündungsprozesse, die sich oft in Form von Schmerzen zeigen.

### **Entzündungsprozesse sind Heilungsprozesse**

Bei Blockaden, Verspannungen und Verhärtungen versucht der Körper als erstes, diese zu heilen. Er fährt sein ganzes System hoch, regt den Körperstoffwechsel an, produziert somit Wärme und versucht, die blockierte Stelle zu reparieren. Dieser Prozess braucht Nährstoffe, Vitamine sowie Mineralstoffe und produziert Abfallstoffe.

Hier können wir den Körper mit Massagen, Bewegung und vor allem mit Ernährung unterstützen. Eine ausgewogene basenreiche Ernährung hilft, beim Abtransport der Abfallstoffe und führt uns die nötigen Nährstoffe zu. Geniessen wir hingegen in einem «Heilungsprozess» saure Nahrungsmittel wie zum Beispiel tierische Produkte, bremsen wir den Abbau der Abfallstoffe. Wir übersäuern noch mehr und verstärken den Schmerzzustand.

Unsere Faszien und unsere Muskeln verhärten und verkleben, und der Schmerz wird chronisch.

### **Wie können wir unseren Körper unterstützen und Schmerzen reduzieren?**

Für mich persönlich ist die mediterrane Ernährung, nach den 5 Elementen gekocht, die genussvolle Lösung für ein schmerzfreies oder zumindest schmerzreduziertes Leben.

Dies bedeutet:

- Viel pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Obst und Nüsse, Mandeln
- Fisch, Geflügel mehrmals wöchentlich
- Rotes Fleisch dagegen nur selten
- Milch meiden, Milchprodukte in geringen Mengen
- Meiden von Alkohol, weissem Zucker und Kaffee
- Hauptfettquelle: Olivenöl (wenig gesättigte, dafür viele ungesättigte Fettsäuren)

### **Wie kann ich meinen Säure-Basenhaushalt am besten ausgleichen?**

Nebst hauptsächlich pflanzlichen Eiweissquellen, ergänzt mit Fisch, Fleisch und Eiern sowie Milchprodukten und hochwertigen Kohlenhydraten, sind die richtigen Fette von grosser Bedeutung.

Hochwertiges, früh geerntetes Olivenöl bietet hier ein wohltuendes Rundumpaket. Es bietet die Bausteine für die Zellmembrane, unterstützt unsere Leber im DETOX-Prozess und harmonisiert den Darm. Mit Olivenöl stärkt ihr täglich euer Immunsystem. Zusätzlich gibt uns Olivenöl die mentale Gelassenheit, was uns wiederum dabei unterstützt, weniger schnell in Stress zu geraten.

## **Fazit – gesunder Genuss ist ein wichtiger Bestandteil der Schmerztherapie**

Die mediterrane Ernährung, die genau das abdeckt, steht für Genuss und Bekömmlichkeit. Sie hält unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht und ist die genussvolle Lösung für eine gute Verdauung. So beugt Ihr Krankheiten vor, stärkt euer Immunsystem, baut Schmerzen ab und gleicht Disharmonien aus.

Grundvoraussetzung ist, dass ihr hochwertige, ehrlich produzierte Basisprodukte wählt. Vorfabrizierte Lebensmittel, Junkfood, billige Fette und Öle produzieren wiederum Abfallstoffe.

## **Tipps für den 1. Schritt – kleiner Aufwand – grosse Wirkung**

Nach dem Aufstehen einen Esslöffel Bio-Olivenöl bester Qualität in nüchternen Magen einnehmen. Anschliessend eine Tasse heisses Wasser mit frischer Zitrone und Ingwer trinken. Diese Kur unterstützt und reinigt die Leber – Detox pur. (Eine Einschränkung gilt: Nicht während der Schwangerschaft anwenden.)

## **Sucht ihr ein hochwertiges Olivenöl?**

Das andalusische Bio-Olivenöl virgen extra Olivetum Colina riquessa hat 2021 den 1. Preis für das gesündeste Olivenöl der Zone erhalten aufgrund des hohen Polyphenol-Gehaltes von 717 Einheiten. Üblicherweise weist ein gutes Olivenöl auf dem Markt um die 300 Einheiten auf. Neuste Ernte 2022 ab Ende November verfügbar.

Bezugsquelle von Bio-Olivenöl virgen extra Olivetum Colina riquessa in der Schweiz:

[www.olivetum-colina.es/shop/](http://www.olivetum-colina.es/shop/)



## **Brigitte Claudia Schläpfer-Regli**

Die dipl. Diätistin und Therapeutin für Alternativmedizin führt seit über 20 Jahren eine Praxis für TCM Traditionelle Chinesische Medizin in Wil/SG. Sie bietet Referate, Workshops zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention und Persönlichkeitsentwicklung an.

[www.suportis.ch](http://www.suportis.ch)

Fünf Monate im Jahr führt sie zusammen mit ihrem Mann das preisgekrönte Landhotel Olivetum Colina in Andalusien, wo sie Themen-Ferienwochen anbietet, die Gäste mit ihrer 5-Elemente-Küche verwöhnt und ihr eigenes Bio-Olivenöl produziert, erhältlich auch in der Schweiz:

[www.olivetum-colina.es](http://www.olivetum-colina.es)