



### *Kleines Merkblatt Olivenblätterttee*

Wir haben neu entdeckt, dass uns unsere Olivenbäume nicht nur das wunderbare Olivenöl schenken, sondern dass auch die Blätter als Tee zu genießen sind und gesundheitlich ähnliche Qualitäten haben wie das Olivenöl. Auch schmeckt der Tee köstlich, er erinnert an Grüntee, ist milde und etwas süßlich.

Dass die Olivenblätter diese Kräfte haben und als Tee genießbar sind, wusste man in alten Zeiten sehr wohl, noch Hildegard von Bingen (1100 n.Ch.) gab Empfehlungen zur Zubereitung des Tees. Offensichtlich ging das Wissen alsdann allmählich verloren und erst in diesen Jahren ist es wieder geweckt worden.

Wir trinken seit einiger Zeit den Tee regelmäßig, dabei stehen uns natürlich die frischen Olivenblätter der Bäume der Podere Usignolo zur Verfügung. Auch unsere Gäste haben inzwischen Begeisterung für den Tee entwickelt.

Von den getrockneten Blättern braucht man sehr viel weniger, als von den frischen. Wir trocknen also die Blätter, die wir im April/Mai vor der Blüte ernten. Dann ist ihre Kraft am stärksten.

Zur Zubereitung des Tees ist es gut, die Blätter zu zerstoßen, um die Wirkstoffe besser frei zu setzen.

### **Inhaltsstoffe und deren Wirkung**

Die interessanten Wirkstoffe im Olivenöl und in den Blättern des Olivenbaums sind die Iridoide, vor allem das Oleuropein (Olivenöl enthält weitere Iridoide wie das Ligstrosid und Verbascosid). Oleuropeine sind die bittere Substanz in den Olivenblättern. Diese Substanz wird vom Olivenbaum produziert, um ihn beständig gegen Schäden durch Insekten und Bakterien zu machen und erhöht somit die Widerstandskraft des Baumes. Oleuropein befindet sich im Olivenöl, aber besonders konzentriert in den Olivenblättern. Das Oleuropein ist ein wirkungsvolles Antioxidans, das starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Mit dem Oleuropein können auf der einen Seite verschiedene Virusinfektionen unter Kontrolle gebracht werden und andererseits das Immunsystem gestärkt werden. Die Olivenblätter haben eine besondere Wirkung auf alle Krankheiten, die durch Viren, Retroviren, Pilze, Parasiten oder Bakterien verursacht wurden.

Unterstützung bei der Behandlung gegen Hefepilzinfektionen, Stärkung des Immunsystems, Steigerung der Energie, Antibiotikum der Natur, Blutdrucksenkung, Antibakteriell und Antiviral, reduziert das schlechte LDL Cholesterin (wie Olivenöl) und verbessert den Fettstoffwechsel, gleicht den Blutzuckerspiegel aus, erhöht die Elastizität der Blutgefäße und normalisiert so den Blutdruck, hilft bei arthritischen Entzündungen.