
Subject: Öl rezept

Posted by [pippo24](#) on Mon, 10 Dec 2007 11:13:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab hier ein rezept für ne öl mischung gefunden-so 2-3 mal die woche:

Thyme vulgaris (2 drops, 88 mg), Lavandula agustifolia (3 drops, 108 mg), Rosmarinus officinalis (3 drops, 114 mg), and Cedrus atlantica (2 drops, 94 mg). These oils were mixed in a carrier oil, which was a combination of jojoba, 3 mL, and grapeseed, 20 mL, oils.

Nur beim grapeseed bin ich mir nicht so sicher ,ob das so gut ist-hab irgendwo gelesen ,dass es contra vegf wirkt.

Subject: Re: Öl rezept

Posted by [NW5a](#) on Mon, 31 Dec 2007 11:22:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist mit EmuOil, die Ammis stehen sehr darauf ?

Subject: Re: Öl rezept

Posted by [pippo24](#) on Mon, 31 Dec 2007 12:17:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also emu öl ist öl aus bzw. uneter den gefiedern von australischen emus.

Soll sehr gute heileigenschaften etc. haben und zusätzlich ist es ähnlich jojoba ein exzellentes penetrationsmittel.

Ich selbst mags nicht besonders-weils nach tier stinkt und teuer ist.

Also wenn öl dich interessiert also das rezept dass ich oben eingestellt habe ist aus einer schottischen studie die damit kreisrunden ha erfolgreich behandelt haben.

-ich war zu faul die % verteilung auszurechnen-muss auch sicherlich nicht exakt so sein.

2 mal die woche sollte der Kopfhaut schon gut tun.

Was man machen kann ist sicher den anteil an traubenkernöl zureduzieren und dafür mehr jojoba und emu öl nehmen.

Subject: Re: Öl rezept

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 01 Jan 2008 11:32:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal ne FRage nebenbei zu Ölen:

warum ist z.B. Sonnenblumenöl nicht zu empfehlen und Leinöl dagegen besonders gut ?

Laut dieser Tafel (Quelle: AID) ist das doch fast identisch:

Subject: Re: Öl rezept
Posted by [mrmetal](#) on Tue, 01 Jan 2008 15:02:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und was hat es mit den einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten fettsäuren auf sich? olivenöl verwende ich sehr gerne,es sticht bei den einfach ungesättigten fettsäuren sehr hervor.
was bedeutet das?

Subject: Re: Öl rezept
Posted by [Ralf3](#) on Tue, 01 Jan 2008 23:41:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Die, 01 Januar 2008 12:32mal ne FRage nebenbei zu Ölen:
warum ist z.B. Sonnenblumenöl nicht zu empfehlen und Leinöl dagegen besonders gut ?
Laut dieser Tafel (Quelle: AID) ist das doch fast identisch:

Weil Leinöl viel Omega3 hat...als einziges Nahrungsöl fast ideales Verhältnis Omega3 zu Omega6...3:1.

Bei Sonnenblumenöl o. Distelöl ist es 1:90 oder so.....

Subject: Re: Öl rezept
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 02 Jan 2008 13:17:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

supi danke !

Hab mal gelesen dass man bei hohem gehalt an ungesättigten Fettsäuren Vitamin E zusätzlich einnehmen soll, wie seht ihr das ?

Quelle:

http://www.margarine-institut.de/faq/beiexpertennachgefragt/exp_baess1.htm

Zitat: Welche Nahrungsfette enthalten besonders viel Vitamin E?

Bässler: Wir sollten nicht denken, daß die Natur darauf programmiert ist, für uns Nährstoffe herzustellen. Vitamine sind in Pflanzen, weil Pflanzen selbst Vitaminbedarf haben. Zum Beispiel schützt Vitamin E Pflanzenöle und -fette vor der Oxidation. Durch viel Vitamin E sind vor allem Pflanzenkeime besonders stark vor Sauerstoff geschützt, weil sonst die Keimung nicht funktionieren würde. Manche Pflanzenöle verfügen über einen großen Überschuß an Vitamin E, während bei anderen der Vitamin-E-Gehalt gerade ausreicht, um die eigenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor der Oxidation zu schützen. Eine Pflanze mit hohem Gehalt an Vitamin E muß daher nicht zwangsläufig für den Menschen auch ein guter Vitamin-E-Lieferant sein. Das "Netto-Vitamin-E" kann praktisch null betragen oder sogar negativ sein, wenn die Pflanze das Vitamin vollständig für das eigene Überleben aufbraucht.

Welche Nahrungsfette- und öle haben eine positive Vitamin-E-Bilanz?

Bässler: Die DGE empfiehlt 0,6 mg Vitamin E als α -Tocopherol/1 g zweifach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure) und 0,9 mg α -Tocopherol/1 g dreifach ungesättigte Fettsäuren (Linolensäure), um zu verhindern, daß diese Fettsäuren oxidieren. Schaut man sich die jeweiligen PUFA- und Vitamin-E-Gehalte der verschiedenen Öle an, ergeben sich deutliche Unterschiede. Weizenkeimöl hat, bezogen auf je 100 g, mit 174 mg den höchsten Überschuß an Vitamin E. Sonnenblumenöl kommt auf +19 mg, während Distelöl mit -1,7 mg eine negative Bilanz aufweist. Jahreszeitlich bedingt schwanken die Werte bei Butter zwischen -3 und +4 mg. Eine sog. Null-Bilanz kennzeichnet das Maiskeimöl. Eine negative Vitamin-E-Bilanz haben Fische, deren Verzehr jedoch aus anderen Gründen empfohlen wird. Führt man aber eine Fischöl-Diät mit Omega-3-Fettsäuren durch, sollte zusätzlich reichlich Vitamin E aufgenommen werden.

Subject: Re: Öl rezept

Posted by [NW5a](#) on Wed, 02 Jan 2008 13:43:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du meinst anstatt das grapeseed lieber emuöl ? Das Emuöl rieht echt etwas ranzig und wird sehr fest. Hatte das mal nach der HT gegen das Jucken besorgt, aber nicht viel gebracht. Meine Frau fand den Geruch sehr schlimm.

Könnte man nicht mit Arnika oder Kamille gegen die Mikroentzündungen was tun ?

Subject: Re: Öl rezept

Posted by [pippo24](#) on Wed, 02 Jan 2008 13:56:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Du meinst anstatt das grapeseed lieber emuöl ? Das Emuöl rieht echt etwas ranzig und wird

sehr fest. Hatte das mal nach der HT gegen das Jucken besorgt, aber nicht viel gebracht. Meine Frau fand den Geruch sehr schlimm.

Könnte man nicht mit Arnika oder Kamille gegen die Mikroentzündungen was tun ?

ja ich finde auch ,dass das sehr unangenehm riecht .

Ne dann bleib halt bei dem rezept:

Ich würde wie geagt bissal mehtr jojoba bissal weniger grape

bisschen mehr rosm.

Ne bleib ansonsten bei dem rezept das wirkt schon gut gegn entzündungen etc.