

BENEFICI DELLE FOGLIE D'ULIVO

1. AZIONE IPOTENSIVA (Utilissimo nell'IPERTENSIONE) E' stata sperimentata l'azione dell'estratto acquoso di foglie di olivo sul metabolismo del sodio e del potassio serico e urinario, e sul metabolismo del rame nel cervello, nel fegato e nel siero con attenzione sulle correlazioni esistenti fra gli enzimi ossidanti contenenti rame e adrenalina e noradrenalina con conseguente azione ipotensiva. De Nunno (1947) osservò anche che l'azione ipotensiva delle foglie di olivo si manifesta in maniera più marcata e più durevole negli ipertesi, mentre normotesi e ipertesi diabetici sarebbero meno sensibili e l'azione ipotensiva sarebbe in questi casi meno evidente e più transitoria. Si è constatata un'evidente azione ipotensiva tanto nei casi d'ipertensione renale quanto in quelli d'ipertensione essenziale, da menopausa e aterosclerosi. Gli estratti di foglie di olivo hanno dimostrato di possedere una attività calcio-antagonista sui vasi sanguigni. Per le sue proprietà ipotensive è usato per combattere l'ipertensione conseguente agli stati arteriosclerotici degli anziani.

2. AZIONE CARDIOTONICA L'estratto di foglie d'olivo, grazie agli antiossidanti presenti nell'olivo, svolge un'azione cardiotonica ed antiaritmica, regolarizzando i battiti cardiaci. E' utile in caso di angina e uno studio ha dimostrato l'effetto cardioprotettivo dell'Oleuropeina negli eventi acuti dovuti all'occlusione coronarica. Può contribuire a prevenire gli attacchi d'angor.

3. AZIONE VASOPROTETTIVA Altri studi suggeriscono che gli acidi grassi polinsaturi (acido alinoleico) porterebbero alla formazione di tromboxano e prostaglandine coinvolte nel garantire l'integrità dei vasi e quindi un'azione vasoprotettiva nell'uomo.

4. AZIONE IPOGLICEMIZZANTE (Utile nelle forme di DIABETE) L'Oleuropeina e l'acido Elenolico hanno un effetto antidiabetico; in particolare l'acido Elenolico riduce il glucosio ematico, abbassa i livelli d'insulina e migliora la tolleranza al glucosio. Le proprietà ipoglicemizzanti (Benigni et al., 1963) regolando i livelli di zuccheri nel sangue sono di grande aiuto nelle forme DIABETICHE.

5. AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE Le foglie di olivo riducono i valori di COLESTEROLO e di lipidi abbassando il livello delle lipoproteine a bassa densità (colesterolo cattivo) e alzando quelle ad alta densità (colesterolo buono). Grazie ai polifenoli contenuti nelle foglie, sono riequilibrati i fosfolipidi e diminuisce la viscosità ematica (fluidificano il sangue) inibendo l'aggregazione delle piastrine.

6. AZIONE ASTRINGENTE L'astringenza è data dalla presenza di tannini, che astringono la superficie della pelle e delle mucose, formando una sottile membrana. Utilizzati per la coagulazione della sanguinazione capillare, per le escrezioni plasmatiche (siero) e la guarigione di ferite. Sono nello stesso tempo dei germostatici. Per le sue proprietà che attenuano le funzioni dei tessuti, soprattutto esterni, è utile nella terapia delle malattie della pelle, dermatiti, eritemi, infiammazioni dell'alto tratto digestivo, diarrea a seguito di infiammazioni gastrointestinali, lesioni aperte, emorroidi.

7. AZIONE FEBBRIFUGA Le foglie di olivo abbassano la FEBBRE e per le sue proprietà febbrifughe l'olivo era usato in passato, quale succedaneo della china, nel caso di febbri intermittenti, tifoidei e MALARIA.

8. AZIONE DIMAGRANTE Le foglie di olivo sono nemiche naturali dell'obesità, diminuiscono il peso e difendono dalla sindrome metabolica possono essere usate per ridurre il grasso addominale e tenere lontano il pericolo obesità. Lo sostiene una ricerca dell'University of Southern Queensland (Australia), diretta dalla professoressa Lindsay Brown e pubblicata dal "Journal of Nutrition". Come spiega la professoressa Brown, il legame tra antiinfiammatori (come le foglie di Olivo) e la perdita di peso è un fatto tutt'altro che noto. Tuttavia, i risultati ottenuti con le foglie d'olivo hanno sortito effetti nettamente superiori alle aspettative.

9. AZIONE ANTINFIAMMATORIA Le foglie favoriscono la cicatrizzazione, proteggono e tonificano i vasi capillari, leniscono le emorroidi infiammate.

10. AZIONE DIURETICA La vasodilatazione indotta dall'Olivo avviene anche a livello renale e ciò spiega in parte l'azione diuretica posseduta da questa pianta (Penso, 1989). Per le sue proprietà DIURETICHE, è invece usato soprattutto per aumentare la secrezione urinaria, è utile nella GOTTA, nel REUMATISMO, nell'OBESITA'. Le foglie di olivo hanno un'azione renale, con miglioramento della funzione glomerulare e aumento dell'eliminazione dei cataboliti azotati e dei sali.

11. AZIONE ENERGIZZANTE L'estratto di foglie d'Olivo conferisce un senso di benessere generale, energia e resistenza alla fatica, utile in caso di stanchezza, astenia e sonnolenza. È utilizzato con successo anche in caso di sindrome da Fatica Cronica, spesso associata a disfunzioni del sistema immunitario.

12. AZIONE PROTETTIVA Le foglie di olivo proteggono le mucose ed evitano gli effetti dell'ipercloridria, riducendo così i rischi di ulcere gastriche e duodenali. Svolgono anche un'azione protettiva sulle cellule e rallentano il processo d'invecchiamento della pelle.

13. AZIONE DEPURATIVA Le foglie di olivo svolgono un'azione disintossicante generale mirata soprattutto all'eccesso di acidi urici, grassi e zuccheri nel sangue. Depura il fegato.

14. AZIONE ANTICELLULITE L'estratto di foglie di olivo elimina in pochi giorni le scorie che provocano oppure peggiorano la "Buccia d'arancia" e smuovono il grasso nei punti critici. Drena e rassoda risolvendo gradatamente la CELLULITE.

15. AZIONE VASODILATRICE Capretti (1948) studiò sperimentalmente e chimicamente l'azione dell'infuso di foglie di olivo a varia concentrazione. Tale azione conseguirebbe a una vasodilatazione che sarebbe dovuta prevalentemente a un effetto miolitico che si esercita sulle fibre muscolari lisce delle pareti vasali. Il fatto che tale vasodilatazione si manifesti anche sulle coronarie dimostrerebbe la natura muscolare e non nervosa di quest'azione. Svolge un'importante azione di ripristino dell'attività sessuale.

16. AZIONE SULL'ATTIVITA' MENTALE Influenzando i livelli e le attività delle monoamine (dopamina, adrenalina, norepinefrina, serotonina) attraverso un'inibizione dell'enzima responsabile della loro degradazione; il risultato è un miglioramento delle attività metaboliche intellettuali (effetto antidepressivo, miglior capacità mnemonica e di concentrazione). Gli stessi principi attivi esercitano un'azione equilibratrice sui peptidi oppioidi (betaendorfine) con riduzione della fatica mentale, miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e delle performance intellettuali con lieve effetto antidepressivo. Aumento dello stato di benessere.

17. AZIONE ANTIMICOTICA Altri effetti delle foglie di olivo, attribuibili all'oleuropeina, sono il potenziamento della protezione cellulare e dell'organismo intero attraverso la risposta mediata dai macrofagi (Visioli et al., 1998 b). Questo effetto opera in sinergia con l'azione antimicrobica accennata, l'ha dimostrato un benefico effetto dell'estratto di foglie d'olivo nella prevenzione dei tumori. Un recente studio dimostra che queste proprietà sono dovute alla frazione fenolica, capace di inibire le fasi d'iniziazione e promozione delle patologie neoplastiche. Previene le malattie degenerative, in particolare il tumore al seno.

20. AZIONE ANTIRADICALI SPECIFICA Uno studio clinico ha valutato se un estratto di olivo potesse influenzare lo status ossidativo di volontari sani. Sono stati arruolati 98 volontari, che dovevano assumere estratto di olivo, prelevando il sangue venoso 1 ora dopo l'ingestione dell'estratto per misurare in esso il livello di glutazione e la capacità antiossidante plasmatica totale. Si è visto un significativo aumento del livello di GLUTATIONE, sia in forma ossidata sia in forma ridotta. Questo effetto potrebbe essere dovuto all'aumento dell'espressione degli enzimi di fase II mediato dall'antioxidant response element (ARE), incluso quello della gamma glutamilcisteina ligasi e della glutazione sintetasi.

21. AZIONE ANTIOSSIDANTE GENERICA L'Olivo combatte varie specie reattive dell'ossigeno e contrasta bene anche i danni causati dai radicali liberi alle cellule (fenomeno chiamato perossidazione lipidica). E' noto che le LDL esposte ai radicali liberi vanno incontro a un processo ossidativo, e questo è il meccanismo che scatena l'evoluzione della MALATTIA ATEROSCLEROTICA. Il consumo di ossigeno insito nella crescita delle cellule porta alla generazione di numerosi radicali liberi di ossigeno. E' stato dimostrato che flavonoidi, fenoli e oleuropeosidi possiedono un'importante attività antiossidante contro questi radicali (Bors et al., 1990; Visioli et al., 1998a; Visioli et al., 1998b).

Fonte : <http://www.labuonavita.net/index.php/foglie-d-ulivo/benefici-delle-foglie-d-ulivo>