

Listy olivovníku a jeho léčivé účinky

První zmínky o olivovníku, tedy přesněji o listech z olivovníku, jsou známy již z dob starověkého Egypta, kdy olej z něj vytvořený, používali egyptané k mumifikaci jejich králů.

Bioaktivní látky

Hlavním důvodem, proč je olivovník tak užitečný, je fakt, že obsahuje nespočet bioaktivních látek jako jsou např. polyfenoly, které jsou přirozenou složkou rostlin. A o kterých výzkumy uvádějí, že **mohou chránit před srdečním onemocněním** (jako je např. infarkt), mrtvicí, cukrovkou nebo dokonce i rakovinou. Velmi účinnou látkou z výtažku z olivových listů je oleuropein, ale obsahem jsou též bioflavonoidy, lutein, rutin a hesperidin, které v součinnosti s oleuropeinem zvyšují jeho přirozenou aktivitu.

Výtažek z olivovníku snižuje krevní tlak, cholesterol a hladinu triglyceridů. Extrakt z olivových listů značně snižuje krevní tlak u lidí s hypertenzí, a to takovým způsobem, že ti, kteří užívají léky, by se měli před užíváním výtažků poradit se svým lékařem.

Užíváním výtažku z olivových listů se snižuje i celková hladina cholesterolu v těle, za což mohou polyfenoly, konkrétně pak oleuropein, které snižují aktivitu určitých enzymů ovlivňující hladinu cholesterolu, což vede ke snížení jeho produkce.

Olivový list může zabráňovat hrozícím chřipkám nebo alespoň značně zkrátit jejich průběh. Sloučeniny olivových listů reagují s proteinem virových částic a tím se stávají odolnější vůči virům. Bylo prokázáno, že listy olivovníku ničí v našem těle škodlivé viry a bakterie. Tím pádem je též účinný i proti oparu, herpesu 1. typu.

Polyfenoly v extraktu z olivových listů jsou antioxidační a působí protizánětlivě a díky tomu byly dříve běžně orálně i perorálně používány proti bolestem kloubů a artritidě.

Výsledky mnohých studií naznačují, že státy ve středomoří mají trvale nízký počet lidí s onemocněním Alzheimerovy nemoci či demence, což často dávají na svědomí tomu, že se v těchto oblastech více konzumují olivové listy. Již zmiňovaný oleuropein přítomný v extraktu z olivových listů se zdá být jedním z nejvýznamnějších neuroprotektivních polyfenolů.