

Proč olivovník na svou zahradu?

Olivovník na vaší zahradě rozhodně nemusí plnit pouze estetickou roli. V době, kdy se vracíme od umělých přípravků k síle přírody, jsou olivovníky vítaným zdrojem zdravotních benefitů. Určitě vás napadá, že máme na mysli olivy, které se v našich podmínkách urodí jen zřídka, ale to se mýlíte. **Olivovník je totiž prastarou rostlinou, která má léčivý potenciál i ve svých listech.**

V posledních letech se objevila řada [studíí](#), které potvrdili původní předpoklady o účincích olivových lístků. Obyvatelé středomoří, zejména ti ze starší generace moc dobře vědí, jak je konzumace lístků prospěšná. A protože při sklizni oliv tvoří 10% hmotnosti v nasbíraném materiálu právě lístky stromů, nabízí se otázka, jak s nimi naložit.

Část pěstitelů je již užitečnou a ve formě extraktu z olivových lístků je můžeme najít v doplňcích stravy po celém světě. Dalším produktem, který se z olivových lístků připravuje je prášek. **Všechny formy zpracování mají jednu společnou vlastnost - produkují levný a obnovitelný přírodní zdroj biofenolů.**

Škála benefitů, které naše tělo získává konzumací olivových lístků je neuvěřitelně pestrá. Účinky jsou protizánětlivé a antioxidační. Zároveň pomáhají tělu v boji proti vysokému tlaku a lidem, kteří trpí hypoglykemií.