

*Oljčnemu olju se postavljajo ob bok oljčni listi*

# Oljčni listi zelenijo zdravje

**O**ljčnemu olju, vse bolj upoštevani zdravi hrani, se pridružujejo oljčni listi. Včasih so jih kuhali in si s čajem zniževali krvni tlak. Ko pa so jih natančneje raziskali, so ugotovili, da lahko pomagajo telesu na mnogoterih področjih. In so že dosegljivi kot prehranski dodatek tudi pri nas.

Ameriški holistični zdravnik dr. Morton Walker v svoji knjigi *Olive Leaf Extract* opisuje učinkovanje oljčnih listov proti kar 126-im mikroorganizmom, ki povzročajo bolezni. Z izvlečki iz oljčnih listov – glavni je oleuropein – uspešno zdravi klamidijske okužbe, hepatitisa A in B, influenco, meningitis, pljučnico, boreliozo, pasovec in vaginitis.

Oleuropein spodbuja imunski sistem, da ustvarja imunske celice fagocite, ki potujejo po telesu in iščejo tuje ter jih ubijejo. Mikrobi proti oleuropeinu (oziroma elolenski kislini, ki se razvije iz

njege le v telesu in je ni mogoče ustvariti umetno) ne morejo razviti odpornosti.

To pa še ni vse.

Klinične raziskave potrjujejo zdravilne učinke izvlečka iz oljčnih listov tudi pri zdravljenju koronarne bolezni srca, aritmije, angine pectoris, intermitentne klavdikacije (občasno šepanje in bolečine v nogah), artritisa in drugih bolezni.

V Sloveniji so, tako kot drugje v razvitem svetu, aterosklerotične bolezni srca, infarkt in kap med vodilnimi vzroki smrti, kljub napredku medicine. Poglavitni dejavnik tveganja je odlaganje oksidirane LDL-holesterola na notranje stene žil in tvorba aterosklerotičnih plakov, ožanje lumna žil in povišan krvni tlak. Oleuropein kot močan antioksidant preprečuje oksidacijo LDL-holesterola in aterosklerotične zaplete. Ker širi žile, je zelo učinkovita naravna pomoč tudi pri zniževanju krvnega tlaka.

V oljčnih listih je več kot sto fitokemijskih spojin, kar dvanajst pa jih ima antioksidativne lastnosti. Te nas ščitijo pred škodljivim delovanjem prostih radikalov in tako zavirajo nastanek raka in artritisa, upočasnjujejo staranje kože ter nas varujejo pred srčno-žilnimi in degenerativnimi boleznimi, kot so demenca, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

## NARAVNI VIR ENERGIJE

Veliko ljudi, ki so se zdravili z izvlečki iz oljčnih listov, je opazilo bistveno izboljšanje počutja in višjo raven energije. Oljčni listi z okrepitevijo imunskega sistema organizmu omogočijo, da mu ni treba nenehno porabljati razpoložljivih virov energije v telesu za boj proti patogenom in drugim biološkim obremenitvam. Zmanjšana izčrpanost in večja vitalnost je tako razlog, da ljudje tudi po koncu terapije še naprej uživajo izvlečke iz oljčnih listov.

## KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Oljčne liste so številne kulture uporabljale za krepitev telesa pri prehladu, gripi, ušesnih in urinarnih infekcijah, okužbah s herpesom in bradavicami in še bi lahko naštevali. Kasneje so njihovo protibakterijsko, protivirusno in protiglivično delovanje dokazali tudi v laboratorijskih poskusih. Študije so razkrile, da sta pri tem najbolj učinkoviti dve fenolni spojini, oleuropein in hidroksitirozin. Zanimivo je odkritje, da je antimikrobni učinek teh izoliranih spojin manjši kot učinek celotnega izvlečka oljčnih lis-



Izoleček oljčnih listov je na voljo na [Misteriji.si](http://Misteriji.si) (19,93 €).

to; pomeni, da je za krepitev imunskega sistema boljši izvleček oljčnih listov kot pa posamezne izolirane fitokemijske spojine.

## ZAŠČITA PRED SRČNO-ŽILNIMI TEŽAVAMI

Bolnikom, ki se zdravo prehranjujejo in vsakodnevno gibljejo, izvleček oljčnih listov na nežen način zniža krvni tlak, zniža LDL-holesterol in zviša raven HDL-holesterola ter stabilizira aterosklerotične plake. S tem se zmanjša tudi tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni.

R. M. ✨