

## Целебная сила оливковых листьев

перевод статьи «The healing power of olive leaf» (Chris Kilham, foxnews.com, 23.01.2013)

Я пишу эту статью, находясь в сказочной Северной Африке, стране Марокко, где в самом разгаре ежегодный сбор оливок.

Во многих частях мира, включая Марокко, Италия, Испания, Франция, Ливан и Сирия, оливки – основной продукт, который можно встретить на каждом столе. Они в избытке и недорогие, существуют в самом разном виде: от зеленых и розовых до черных, и приготавливаются множеством способов. Здесь в Марокко почти каждый ресторан угощает посетителей тарелкой с оливками, и ни один обед не проходит без них.

Масло первого отжима из оливок, более известное как «extra virgin oil», высоко ценится шеф-поварами со всего света, и ему доверена важная роль в общем средиземноморском рационе правильного питания. Великолепное на вкус и оливковое масло заслужило высокую репутацию за его оздоровительные свойства и многогранность применения.

Но существует и другая, менее известная сторона в сборе оливкового урожая, которая несет в себе необычайные целебные силы. Речь идет об оливковых листьях – традиционном медицинском растении, о терапевтическом применении которого известно ещё много веков назад.

Ранние упоминания об оливковых листьях, как лечебном компоненте, можно найти в Библии: «Плоды – для еды, а листья – для медицины» (Иезекииль 47:12). Древние Египтяне наделяли могучей силой оливковые листья и использовали их в процессе мумифицирования. В традиционной марокканской медицине оливковые листья применялись для стабилизации уровня сахара в крови и контроля диабета. Об этих данных свидетельствуют различные доступные исследования.

В наши дни оливковые листья становятся все более и более популярны и востребованы за пределами традиционных регионов выращивания, параллельно с тем, как знания об их пользе расширяются.

Один из основных компонентов оливковых листьев – вещество олеуропеин, которые привлек научное внимание в начале 1900 годов. Иридоид по определению, олеуропеин демонстрирует антибактериальную, противовирусную и противогрибковую активность, а также полезность в борьбе с разными типами внутренних инфекций. Олеуропеин также способствует повышению выработки организмом термогеников – веществ, которые помогают человеку сжигать жиры более эффективно.

В ранних исследованиях олеуропеин проявлял понижающие давление свойства. Исследования, проводимые в Милане, показали, что это вещество – мощнейший антиоксидант, препятствующий окислению липидов в крови и снижающий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В действительности, антиоксидантные свойства оливковых листьев выше, чем у зеленого чая. А значительная часть научных исследований подтверждает, что антиоксидантные компоненты растения несут в себе целебную пользу и помогают снизить риск обострения многих хронических и дегенеративных заболеваний. Оливковые листья – особенно ценный источник противораковых компонентов: апигенина и лютеолина, а также – противомаларийного цинконина. Олеуропеин оказывает защитные свойства от рака груди.

Экстракт оливковых листьев действует и как анти-воспалительное вещество. Как и окисление, воспаления – ключевой фактор в хронических и дегенеративных болезнях. Исследования на животных дополнительно свидетельствуют, что экстракт оливковых листьев может противостоять нервным срывам, депрессия и инсультам.

В мире лечебных фито-средств часто бывает так, что традиционное многовековое использование какого-либо средства затем подтверждается современными исследованиями. В отношении оливковых листьев – это абсолютная истина. Упомянутые в античные времена как «тонизирующее средство от всех болезней», оливковые листья и их экстракт действительно помогают укрепить общее здоровье организма и избавить от значительного числа возможных серьезных осложнений.

Хотя листья оливкового дерева гораздо менее популярны, чем плоды оливы и восхитительное оливковое масло, неуклонно растущий научный интерес к листьям подтверждает их высокую ценность и достоинство древнейшей репутации.

*Автор статьи **Крис Килхам** – исследователь в области натуральных природных лечебных средств со всего света: от Амазонки до Сибири. Он преподает этноботанику в Массачусетском университете в Амхерсте. Крис консультирует травяные, косметические и фармацевтические компании, а также он регулярный гость на радио и телевидении.*

Статья размещена на сайте Oleaff: [http://www.oleaff.ru/articles/celebnaya\\_sila\\_olivkovyh\\_listev/](http://www.oleaff.ru/articles/celebnaya_sila_olivkovyh_listev/)

Оригинал статьи на английском: <http://www.foxnews.com/health/2013/01/23/healing-power-olive-leaf/>



Оригинал статьи на английском в PDF:

[http://www.oleaff.ru/articles/celebnaya\\_sila\\_olivkovyh\\_listev/the\\_healing\\_power\\_of\\_olive\\_leaf\\_ENG.pdf](http://www.oleaff.ru/articles/celebnaya_sila_olivkovyh_listev/the_healing_power_of_olive_leaf_ENG.pdf)