

Неожиданная польза экстракта оливковых листьев

перевод статьи «Unexpected Benefits of Olive Leaf Extract» (Julian Everson, www.lef.org, июнь 2013)

В оливковом масле ученые нашли уникальную молекулу, в которой сокрыто множество полезных свойств. Этот полифенол, известный как олеуропеин помогает снизить уровень холестерина и артериальное давление, предупреждает рак, защищает от оксидативного стресса и когнитивных нарушений. В оливковом масле высокого качества олеуропеин проявляет себя острым и немного горьковатым вкусом. Также именно олеуропеину масло обязано своими антиоксидантными, противовоспалительными и другими защитными свойствами. Например, олеуропеин давали животным с опухолями, которые уменьшились и исчезли через 9-12 дней.

В больших количествах олеуропеин содержится в листьях оливкового дерева и в самих оливках, для которых используются специальные методы обработки, позволяющие извлекать олеуропеин в неизменном виде. Это означает, что потребители имеют возможность получать все преимущества оливкового масла без необходимости потреблять его в огромных количествах.

Исследования показывают, что эффективность оливковых листьев и олеуропеина доказывается не только снижением артериального давления, но и другими важными преимуществами для здоровья. Дополнительные противовоспалительные и антиоксидантные свойства помогают в борьбе с атеросклерозом, диабетом, раком, нейродегенеративными заболеваниями и артритом.

Артериальное давление

Исследования на животных показывают, что экстракт оливковых листьев не только значительно снижает повышенное артериальное давление, но и предупреждает его. Понижение артериального давления сопровождается снижением давления в левом желудочке сердца, что приводит к повышению притока крови коронарных сосудов сердца. Дополнительные исследования на людях показывают способность экстракта оливковых листьев значительно понизить артериальное давление.

Одно из самых интересных исследований было сделано на близнецах с артериальной гипертензией (артериальное давление в диапазоне 120-139/80-89), где сразу же были исключены различные вариации, связанные с генетикой, которые могли бы повлиять на результаты исследований. Через 8 недель, у принимавших плацебо не было никаких изменений, а у пациентов, которые употребляли по 1000 мг экстракта оливковых листьев в день, давление понизилось в среднем на 11 и 4 мм рт. ст. соответственно.

Оливковые листья сравнивают с каптоприлом, одним из типичных лекарственных средств для лечения гипертонии. Во время исследования, пациенты с 1-й стадией (140-159/90-99 мм рт. ст.) одной группы дважды в день принимали по 500 мг экстракта оливковых листьев, а другая группа по 12,5 мг каптоприла, дозу которого увеличивали на 25 мг при необходимости. Через восемь недель в обеих группах отмечалось среднее снижение артериального давления по сравнению с исходным (11,5 и 13,7 мм рт. ст., систолического 4,8 и 6,4 мм рт. ст. диастолического), без существенных различий между обеими группами.

Другими словами оливковые листья воздействуют на организм как лекарственный препарат, который выписывают по рецепту. Более детальное лабораторное изучение показывает, что хотя олеуропеин и каптоприл используют разные механизмы воздействия (олеуропеин действует как блокатор кальция, а каптоприл – АСЕ-ингибитор), оба способствуют уменьшению напряжения в стенках кровеносных сосудов и расширению сосудов, что снижает артериальное давление.

Важно!

Эффект снижения давления при потреблении экстракта оливковых листьев достаточно мощный, чтобы проявить беспокойство, если Вы параллельно принимаете другие лекарственные средства. Крайне важно проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем совмещать препараты!

Артериальное здоровье

Атеросклероз

Кровяное давление – только один из измерителей общего здоровья кровеносной системы. Артериальное здоровье – другой важный фактор. Эндотелиальные клетки, которые выстилают стенки артерий, играют ключевую роль в поддержании кровотока и давления; они регулируют распределение клеток гладких мышц и поддерживают равномерный поток через сосуды. Эндотелиальная дисфункция является первой стадией затвердения артерий (атеросклероз), которое происходит из-за бляшек в артериальных стенках. В конечном счете, эти бляшки блокируют кровоток и могут вызвать сердечный приступ или инсульт.

Экстракт из оливковых листьев борется с эндотелиальной дисфункцией на нескольких уровнях. Они увеличивают выработку окиси азота, сигнальную трансдукцию, которая помогает расслабить кровеносные сосуды. Они уменьшают выработку класса молекул, известных как матриксный металлопротеиназ, или ММП. Чрезмерное выделение ММП разрушает материал, который держит клетки вместе, что делает сосуды более уязвимыми и легко восприимчивыми к накоплению отложений. Они также помогают предотвратить окисление холестерина липопротеидов, что является первым признаком развития атеросклероза. Окисленный холестерин липопротеидов провоцирует закупорку сосудов, а экстракт листьев оливы способен оказывать многоцелевое противовоспалительное действие.

Полифенольные соединения, которые содержатся в оливковых листьях, помогают предотвратить образование артериальных бляшек (и тем самым снижают риск сердечного

приступа и инсульта) в двух направлениях. Во-первых, они уменьшают выработку «молекул адгезии», из-за которых лейкоциты и тромбоциты застревают в стенках сосудов, что приводит к образованию ранних бляшек. Во-вторых, они уменьшают агрегацию тромбоцитов (слипание) в заслоны, что предотвращает риск сердечного приступа.

Диабет

Хронический диабет оказывает окислительный стресс всему организму, вследствие чего происходит воспаление и повреждение тканей, вызывая преждевременное старение. У лечения сахарного диабета есть две цели: 1) снизить уровень глюкозы до нормального уровня, 2) снизить повреждения, которые вызывают неизбежные сахарные образования в крови.

Экстракты листьев оливы дают реальную надежду лечения в обоих направлениях. В исследованиях в лаборатории и на животными было обнаружено, что снижение сахара в крови достигается несколькими путями. Они замедляют переваривание крахмала в сахар, замедляют усвоение сахара через кишечник, а также увеличивают выведение глюкозы из тканей крови. Экстракты защищают ткани от окислительных повреждений, которые возникают, когда происходит процесс гликозирования: соединения глюкозы и протеинов. Также улучшаются и другие антиоксидантные и защитные процессы в организме.

Эти механизмы имеют ясно видимые преимущества. Исследования показывают, что у животных с диабетом, которые начали употреблять экстракт оливковых листьев, заметно снизился уровень сахара и холестерина в крови. Опыт на двух группах крыс (первой давали экстракт, а второй – глибурид - типичное лекарство для снижения глюкозы) показал, что антидиабетический эффект был значительно выше у первой группы крыс.

Одно интригующее исследование показало, что, когда крысы ели очень жирную пищу и с большим содержанием углеводов, у них отмечались все признаки метаболического синдрома (чрезмерное количества жира в брюшной полости, артериальная гипертензия, нарушения липидного профиля, нарушение толерантности к глюкозе). Но когда в их рацион добавляли оливковые листья, практически все метаболические нарушения исчезали.

Исследования на человеке показывают, что употребление 500 мг в день экстракта листьев оливы достаточно, чтобы снизился уровень гемоглобина A1c – одного из маркеров, показывающего повышенное содержание сахара в крови. Небольшие добавки в рацион также снижает уровень инсулина в плазме, повышение которого ведет к риску заболевания раком.

Факты о пользе оливковых листьев:

- Средиземноморская кухня продлевает жизнь и улучшает здоровье.
- Оливковое масло, являющееся основным компонентом средиземноморской кухни, содержит олеуропеин, которые имеет горький вкус.
- Наличие олеуропеина в оливковом масле определяет его антиоксидантные, противовоспалительные и другие лечебные свойства.

- Оливковые листья содержат большое количество олеуропеина, что делает их экстракт ценным источником питательных веществ, без необходимости употреблять в пищу большое количество оливкового масла.
- Изучение экстрактов оливковых листьев демонстрирует огромные перспективы в предотвращении таких болезней как: гипертония, болезни сердца, диабет, рак, инсульт, болезнь Альцгеймера и артрит.

Рак

Средиземноморская диета известна своей способностью снижения риска заболевания раком. Хотя и многие компоненты диеты способствуют снижению риска, однако появляется всё больше доказательств, что оливковое масло и в особенности его компонент олеуропеин – являются ключевыми компонентами в достижении противоракового эффекта.

Исследования показывают, что антиоксидантные свойства олеуропеина помогают бороться с раком на самых ранних стадиях. Экстракты оливковых листьев предотвращают повреждение ДНК от свободных радикалов кислорода, которое является самым первым шагом в развитии злокачественной опухоли. Как только клетки становятся злокачественными, на них воздействует множество химических сигнальных факторов, которые способствуют их росту и объединению в опухоли. Компоненты оливковых листьев способны сдерживать развитие и разрушать сигнальные факторы. Олеуропеин также подавляет потребление раковыми клетками необходимых им для размножения ферментов.

Олеуропеин и экстракт оливковых листьев имеют множество других механизмов воздействия против рака:

- Они помогают предотвратить воспаление, которое способствует росту опухоли.
- В раковых клетках молочной железы олеуропеин снижает повышенную реакцию на гормон эстроген, который способствует развитию и распространению онкологического заболевания.
- Олеуропеин препятствует выработке «белок-плавления» - ферментов, с помощью которых раковые клетки могут вторгаться в здоровые ткани и вызывать метастазы в отдаленных частях тела.

Эти исследования уже были проведены на животных, в результате чего было достигнуто сокращение риска возникновения и последующего развития различных видов рака, в том числе: головного мозга, головы и шеи, груди, печени, мочевого пузыря, предстательной железы и кожи, а также лейкемии.

Интересное исследование было проведено на мышах с высоким риском ракового заболевания, которым перорально давали олеуропеин. В результате опыта опухоли регрессировали и исчезли через 9 – 12 дней. Примечательно, что исследуя опухоли в процессе исчезновения, было выявлено, что они потеряли структурность и в них исчезли раковые клетки.

Нейропротекция

Оливковый экстракт помогает защитить мозг и центральную нервную систему от разрушений, вызванных сотрясениями и возрастными дегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Это достигается путем подавления воспаления и снижения урона от окислительного процесса.

Острые болезни мозга, такие как инсульт или травма, сопровождаются окислительным стрессом в течение первых минут с момента происшествия. И, по иронии судьбы, процесс только ухудшается по мере того, как обычная кровь поступает к очагу.

Исследователи обнаружили ряд положительных эффектов у животных, которым предварительно давали экстракт оливковых листьев, а затем индуцировали инсульт. Было обнаружено резкое снижение маркеров окисления и увеличение нормального клеточного антиоксиданта. Микроскопическое исследование тканей головного мозга выявило аналогичное снижение вреда на клетки головного мозга и до 55% снижения объема пораженных тканей мозга. Аналогичные результаты показаны в экспериментальной травме спинного мозга у животных, которым предварительно давали олеуропеин.

Экстракты оливковых листьев аналогично защищают от нейродегенеративных заболеваний. Окислительный процесс происходит постепенно при нейродегенеративных заболеваниях. Тем не менее, последствия накапливаются в течение всей жизни, производя воспаление и другие изменения, которые приводят к накоплению аномальных белков, влияющих на функции головного мозга и убивающих нейроны. Экстракты оливковых листьев помогают предотвратить объединение этих аномальных белков в нейрофибриллярные клубки, которые видны в мозгах людей с болезнью Альцгеймера и тому подобных заболеваниях.

Артрит

Оливковые листья и их экстракты уже давно используются в Средиземноморье как народные средства для лечения артрита. Теперь, научные данные показали, что экстракт оливковых листьев на самом деле уменьшают развитие различных видов артрита, в том числе подагры, ревматоидный артрит, остеоартрит.

Подагра обусловлена накоплением кристаллов мочевой кислоты в суставах, побочных продуктов переработки нарушенной ДНК и РНК в клетках олеуропеин подобно аллопуринолу (основной препарат лечения подагры), предотвращает накопление мочевой кислоты путем ингибирования ксантиноксидазы, фермента, ответственного за превращение ДНК и РНК в мочевую кислоту.

Было обнаружено, что олеуропеин также предотвращает и лечит симптомы ревматоидного артрита. Исследования, проведенные на животных, показали, что если применять олеуропеин на ранних стадиях появления артрита, то он предотвращает дальнейшее развитие болезни, а также способствует продуцированию суставной ткани. В завершении эксперимента были зафиксированы значительные улучшения в работе суставов относительно тех животных, которым не давали олеуропеин.

Олеуропеин имеет подобные преимущества и в случае с остеоартритом. Экстракт оливковых листьев улучшает отек, появление микроскопических тканей сустава и предотвращает выработку воспалительных цитокинов.

Итоги

Средиземноморская диета снижает риск практически в любых условиях, связанных со старением. Оливковое масло является основным компонентом этой диеты. Оливковые листья содержат большее количество Олеуропеина - полифенола с уникальными свойствами для амелиорации здоровья. Эти экстракты использовались в традиционной медицине в течение многих столетий для улучшения возрастных заболеваний.

Теперь, научные данные показали, что эти экстракты имеют значительное воздействие на кровяное давление и болезни сердца, и они помогают защитить против других возрастных хронических заболеваний. Собраны убедительные доказательства, что богатый олеуропеином экстракт оливковых листьев, помогает предотвратить многие из основных факторов, ведущих к диабету, раку, нейродегенеративным заболеваниям, инсульту и артриту.

Оливковое масло и экстракт оливковых листьев следует рассматривать важным компонентом своей программы здоровья и долголетия.


Статья размещена на сайте Oleaff:

http://www.oleaff.ru/articles/nezhidannaya_polza_ekstrakta_olivkovyh_listev/

Оригинал статьи на английском:

<https://www.lifeextension.com/magazine/2013/6/unexpected-benefits-of-olive-leaf-extract>

Оригинал статьи на английском в PDF:

 http://www.oleaff.ru/articles/nezhidannaya_polza_ekstrakta_olivkovyh_listev/Unexpected_Benefits_of_Olive_Leaf_Extract_ENG.pdf