[**Oljčni listi**](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php)

**Oljčni listi - po zdravje nazaj k naravi**

Večina ljudi mediteransko prehrano povezuje le z olivnim oljem, a pri tem pozablja na zdravilne učinke preostalih delov oljke. Zato se bomo v nadaljevanju osredotočili predvsem na **oljčne liste**, ki vsebujejo številne fenolne spojine kot so oleuropein, hidroksitirozol, tirozol, luteolin, rutin, kafeinska kislina, katehin, apigenin itd.

**Antioksidativne lastnosti**

Mediteranske rastline so tekom evolucije razvile močan antioksidativni obrambni mehanizem, ki jih ščiti pred ostrimi pogoji iz okolja. V neki študiji iz leta 2007, v katero je bilo vključenih 55 zdravilnih rastlin z domnevno močnim antioksidativnim delovanjem, so ugotovili, da ima svež izvleček oljčnih listov izjemno visoko antioksidativno kapaciteto. V nadaljnjih študijah so dokazali, da izvleček oljčnih listov vsebuje več kot 100 fitokemijskih spojin, kar 12 izmed njih pa izkazuje antioksidativne lastnosti. Le-te nas ščitijo pred škodljivim delovanja prostih radikalov in tako zavirajo nastanek raka in artritisa, proces prehitrega staranja kože ter nas obenem varujejo pred kardiovaskularnimi in degenerativnimi boleznimi kot so demenca, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

**Krepitev imunskega sistema**

Oljčne liste so številne kulture uporabljale za okrepitev imunskega sistema 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, in sicer oleuropein in hidroksitirozin. Zanimivo je odkritje, da je antimikrobni učinek omenjenih izoliranih spojin manjši kot antimikrobni učinek celotnega izvlečka oljčnih listov. Pojav imenujemo sinergizem in je v rastlinskem svetu popolnoma običajna stvar. To pomeni, da je za krepitev imunskega sistema bolje uporabiti izvleček oljčnih listov kot pa posamezne izolirane fitokemijske spojine. Znano je, da oljčni listi krepijo imunski sistem tudi preko spodbujanja belih krvničk oziroma makrofagov. Le-ti izločajo več prostega radikala NO2, ki povzroči oksidativni razkroj patogenih infektov.

**Zaščita pred kardiovaskularnimi težavami**

Eden največjih izzivov pri zdravljenju kardiovaskularne bolezni je prepričati bolnika v zdrav način življenja. Dokazali so, da bolnikom, ki se zdravo prehranjujejo in vsakodnevno gibljejo, izvleček oljčnih listov na nežen način pomaga **znižati krvni pritisk**,**znižati nivo LDL holesterola** in **zvišati nivo HDL holesterola ter stablizirati aterosklerotične plake**. S tem se zmanjša tudi tveganje za pojav kardiovaskularnih bolezni.

**Krvni pritisk:** Ugotovili so, da izvleček oljčnih listov znižuje krvni tlak preko vazodilatacije oz. razširjanja žil. Nedavne študije so pokazale, da oleuropein povzroča relaksacijo gladkih mišic okrog krvnih žil, zaradi česar se le-te razširijo, posledično pa je zmanjšan tudi pritisk na žilne stene. V reviji Phytomedicine so objavili študijo, kjer so primerjali antihipertenzivni učinek kaptoprila, medicinsko uveljavljene standardne učinkovine za zdravljene hipertenzije, z izvlečkom oljčnih listov. Dokazali so, da zdravili v enakem obsegu znižujeta krvni tlak.

**Ateroskleroza:** Ateroskleroza se začne s kopičenjem LDL holesterola v stenah krvnih žil. Sledi proces lipidne peroksidacije, ko prosti radikali oksidirajo nakopičen LDL holesterol. To sproži vnetni odziv. Na mesto vnetja takoj prispejo makrofagi, ki preko specifičnih receptorjev (VCAM receptorji) vstopijo v steno krvne žile in nastane plak. Ob vedno večjem kopičenju makrofagov se veča tudi plak. Ko je le-ta dovolj velik, poči in nastane strdek, ki potuje po krvi in lahko zamaši specifično žilo ter na ta način lahko povzroči možgansko ali srčno kap. V laboratoriju so ugotovili, da izvleček oljčnih listov zmanjšuje število omenjenih receptorjev in tako zmanjša vstop makrofagov v plak. S tem je proces ateroskleroze upočasnjen.

**Holesterol:**Leta 2008 so v Laboratoriju za okoljske bioprocese v Tuniziji opravili raziskavo na živalih in tako dokazali, da oleuropein in hidroksitirozon znižujeta nivo »slabega« LDL holesterola in zvišujeta nivo »dobrega« HDL holesterola. Tako živali ščitita pred hiperlipidemijo in posledično tudi pred aterosklerozo žil. Ugotovili so še, da so visoke koncentracije LDL holesterola povezane s povečanim nastankom prostih radikalov. Le-ti povzročajo oksidacijo LDL holesterola, kar imenujemo lipidna peroksidacija. Glede na to, da izvleček oljčnih listov vsebuje tudi številne antioksidativne spojine, je preprečen tudi proces lipidne peroksidacije in je zaščita pred aterosklerozo kar dvojna. Do podobnih zaključkov so prišli tudi v kliničnih študijah, ki so bile opravljene na ljudeh in tako le še dodatno potrdili učinkovitost izvlečka oljčnih listov pri uravnavanju koncentracije holesterola v krvi.

**Preventiva metabolnega sistema**

Metabolni sindrom je moderna bolezen, ki dodatno poveča tveganje za sladkorno in kardiovaskularno bolezen. Metabolni sindrom združuje simptome kot so trebušna debelost, dislipidemija, visoke koncentracije trigliceridov, nizke koncentracije HDL holesterola, povečane koncentracije krvnega sladkorja, inzulinska rezistenca in hipertenzija. Posameznik ima diagnosticiran metabolni sindrom v primeru, če se pri njem pojavijo več kot trije opisani simptomi. Omenili smo že, da oljčni listi znižujejo krvni pritisk in povečajo koncentracijo HDL holesterola v krvi. V raziskavi iz leta 2009, objavljeni v Phytotherapy Research, pa so dokazali, da poleg tega znižuje še nivo krvnega sladkorja in izboljšuje glukozno toleranco. Tako izvleček pomaga omiliti kar štiri simptome metabolnega sindroma.

**Zaščita kože**

Oljčni listi se že dolgo časa uporabljajo kot kožni emoliensi in toniki, moderna kozmetična industrija pa jih pogosto vgrajuje v losjone in vlažilne kreme. V študiji iz leta 2008 so dokazali, da topikalen nanos oljčnih listov **zmanjšuje rdečino** kože ter uravna ravnotežje vode v njej. Druga raziskava na živalih opisuje, da zaužitje oljčnih listov ohranja elastičnost kože in njeno debelino in tako zavira proces staranja kože. V kasnejših študijah so predlagali, da bi izvleček oljčnih listov lahko uporabljali kot belilno sredstvo pri preventivi oziroma zdravljenju **hiperpigmentirane**kože. V laboratoriju so namreč ugotovili, da fenolni spojini kvercetin in kamferol, ki jih najdemo tudi v izvlečku oljčnih listov, zavirata encim tirozinaza. Omenjeni encim sodeluje pri sintezi melanina, ki daje barvo naši koži in jo varuje pred poškodbami UV žarkov.  Če se melanin na določenem mestu kože preveč nakopiči, pride do nastanka temnih lis, kar imenujemo hiperpigmentacija. Z zaviranjem encima lahko torej popravimo estetski videz naše kože.

**Zaščita kosti in sklepov**

V nedavnih raziskavah se je izkazalo, da bi oljčne liste lahko uporabljali pri preventivi in zdravljenju osteoartritisa, revmatoidnega artritisa in osteoporoze. Pri revmatoidnem artritisu pride do vnetja v sklepih, medtem ko pri osteoartritisu pride do degeneracije sklepnega hrustanca. Obe bolezni spremljajo kronična bolečina ter zatekanje in otrdelost sklepov. Klinična študija, objavljena v Nutrition Research, je pokazala, da izvlečki oljke pri bolnikih z osteoartiritisom zmanjšajo bolečino in vnetje, pri bolnikih z revmatoidnim artritisom pa zmanjšajo simptome vnetja. Raziskave na živalih so dodatno pokazale, da so za opisane protivnetne učinke ponovno odgovorni fenolni spojini oleuropein in hidroksitirozol, ki jih najdemo v oljčnih listih. Nadaljnje raziskave namigujejo, da oljčni listi  pomagajo vzdrževati kostno maso in tako zmanjšajo tveganje za osteoporozo. Zaradi osteoporoze kosti postanejo šibke in krhke, posledica tega pa so številni zlomi. Zlomi so najpogostejši v hrbtenici, kolku in zapestjih in zmanjšajo kvaliteto posameznikovega življenja. Študije na živalih so potrdile, da fenolne spojine oleuropein, hidroksitirosol in tirosol s svojim protivnetnim in antioksidativnim delovanjem zavirajo izgubo kostne mase. V najnovejši raziskavi leta 2010 pa so dokazali, da oleuropein vpliva tudi na ekspresijo genov in tako povečuje še sintezo kostnih celic.

**Povečanje ravni energije**

Pacienti, ki so redno uživali izvleček iz oljčnih listov, so potrdili, da jim je le-ta pomagal pri povečanju ravni energije. To so potrdili tudi pacienti, ki so imeli sindrom kronične utrujenosti, mononukleozo, Epstein-Barrov virus. Zdravniki so še vedno mnenja, da smo za preutrujenost krivi ljudje sami. S spremembo prehrane, načina življenja, z manj stresa in več telesne aktivnosti, bi si lahko pomagali sami. Kakorkoli, izvleček iz oljčnih listov predstavlja »preprost« način za hiter bolj s problemom.

**Očiščevalna reakcija telesa**

Včasih se pri zdravljenju kroničnih obolenj pojavi nezaželen stranski učinek, ki pa izkazuje, da se je telo pravilno odzvalo na uživanje izvlečka iz oljčnih listov. Temu navadno rečemo Herxheimerjev ali »die-off« učinek. Telo začne z naravnim procesom izločanja strupov, vendar pa, če prisotna količina strupov presega zmožnosti izločevalnega sistema, se lahko pri posamezniku razvijejo simptomi, ki se odražajo v glavobolih, otekanju ustne votline, grla, sinusov in bezgavk, izpuščajih, utrujenosti, driski, bolečinah v mišicah in sklepih, ali ostalih gripi podobnih simptomih. Ti simptomi so pravzaprav zaželeni, saj kažejo, da se organizem uspešno čisti strupov, ki so se nakopičili v telesu. Ko se Herxheimerjev učinek konča, se pacient običajno počuti odlično, velikokrat boljše kot kdajkoli prej.

Da bi omilili simptome, je zelo priporočljivo piti velike količine vode, ki pomaga limfnemu sistemu in ledvicam ohraniti pravilno delovanje in izboljšati sposobnost obvladovanja presežka toksinov.  Da se telo popolnoma znebi presežka strupov, lahko traja od nekaj dni pa do enega tedna.

**Oljčni listi obetajo veliko**

Izvleček iz oljčnih listov se kaže kot zelo obetaven  prehranski dodatek, ki lahko na naraven način blaži tegobe sodobnega sveta. Njegova uporaba se vsak dan bolj širi. Ljudje se vedno bolj zavedajo škodljivih stranskih učinkov umetnih farmacevtskih zdravil, na katere postajajo bakterije imune, zato so se pričeli vračati nazaj k naravi in iskati rešitve za njihove bolezni v njej.
Viri:
Gerald Quigley, (2012): »Olive Leaf Extract«
Jack Ritchason, N.D. (2000): »Olive Leaf Extract«. Woodland publishing