



# Olea Europea L.

Nome comune: Olivo

**Famiglia:** *Oleaceae*

**Parte utilizzata:** foglia

## **COSTITUENTI PRINCIPALI**

- Triterpeni e flavonoidi: rutoside e glucosidi dell'apigenolo e del luteolo
- Secoiridoidi: oleuropeoside
- Sostanze amare: olivamarina
- Tannini, Sali minerali
- Clorofilla, cere, mannitolo

## **ATTIVITA' PRINCIPALE**

Ipotensiva, ipoglicemizzante

Astringente

## **IMPIEGO TERAPEUTICO**

Ipertensione

Coadiuvante nelle forme di diabete

## **EFFETTI SECONDARI**

Non sono segnalati effetti secondari ma, vista la presenza di principi amari, se ne consiglia l'assunzione durante o dopo i pasti per evitare irritazione gastrica in soggetti predisposti.

## **POSOLOGIA**

*Olea Europea* T.M: 40 gocce 3 volte al dì

## **PROPRIETA'**

Dal punto di vista clinico le foglie di olivo, vista la presenza dell' oleuropeoside, possono essere impiegate nelle forme di ipertensione arteriosa di grado lieve, ove determinano ipotensione tramite un meccanismo di vasodilatazione periferica. Altresì riducono la viscosità ematica e facilitano la diuresi. Recentemente è stata individuata la presenza di acidi grassi poliinsaturi che riducono il colesterolo LDL, aumentando l'HDL.

L'effetto ipotensore compare dopo 20-30 minuti dalla somministrazione per aumentare gradatamente sino a determinare la scomparsa dei disturbi dovuti allo stato ipertensivo.

Come per tutte le piante contenenti principi amari, le foglie di olivo sono considerate febbrifughe e un tempo venivano impiegate nella febbre malarica.