

Σήμερα αναδεικνύεται από μια σειρά πανεπιστημιακών ερευνών και μελετών, η εκπληκτική υγειοπροστατευτική δράση του ελαιολάδου με υψηλή περιεκτικότητα σε φαινόλες και πολυφαινόλες και σε άλλα ευεργετικά συστατικά του, όπως η τοκοφερόλη, άλλες κατηγορίες δραστικών φυσικών μορίων (φλαβονοειδή (π.χ. απιγενίνη), λιγνάνια (π.χ. πινορεσινόλη και ακετοξυπινορεσινόλη), σεκοϊριδοειδή) κ.ά., καθώς μεταξύ άλλων:



Αυξάνει τα επίπεδα της "καλής" χοληστερίνης HDL στον οργανισμό, ενώ μειώνει τα επίπεδα της "κακής" χοληστερίνης LDL. Έχει εξαιρετική δράση στην πρόληψη-καταπολέμηση της αρτηριοσκλήρωσης, αφού προστατεύει τον οργανισμό από τον σχημασμό αθηρωματικών πλάκων, προλαμβάνοντας σημαντικές καρδιοαγγειακές παθήσεις, όπως η στεφανιαία νόσος, το έμφραγμα του μυοκαρδίου κ.λπ.. Βοηθάει επίσης στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.



Είναι γνωστό για την γενικότερη **ισχυρή αντικαρκινική δράση** του, εξαιτίας της σύστασης των οργανοληπτικών συστατικών του (Φαινόλες, Στερόλες). Εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και σύμφωνα με μελέτες εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό και τη μετάσταση των επιθηλιακών κυττάρων του μαστού και του προστάτη και προλαμβάνει τον καρκίνο του πεπτικού συστήματος και του δέρματος.



Έχει ισχυρή **νευροπροστατευτική δράση**, ενώ βάσει νέων μελετών προλαμβάνει και καθυστερεί την εξέλιξη της **νόσου Αλτσχάιμερ**, ενώ υπάρχουν θετικές ελπιδοφόρες ενδείξεις και για τη **νόσο του Πάρκινσον**.



Βελτιώνει τα επίπεδα σακχάρου των διαβητικών (πρόληψη της αντίστασης στην ινσουλίνη) και ταυτόχρονα καταπολεμά τις επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη.



Έχει **ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση** ανάλογη του **Ibuprofen**. Η συνδυαστική αντιμικροβιακή δράση του συμβάλλει καταλυτικά στην αντιμετώπιση των μολύνσεων, καθώς και στην επούλωση τόσο των εξωτερικών όσο και των εσωτερικών φλεγμονών. Δρα αποτελεσματικά **ενάντια στην ανάπτυξη του ελικοβακτηρίου του πυλωρού** που ευθύνεται για την ανάπτυξη του **πεπτικού έλκους** και του **καρκίνου του στομάχου**.



Ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ έχει και ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση (η υδροξυτυροσόλη στο ελαιόλαδο έχει αναγνωριστεί ως το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό στη φύση από όλες τις πολυφαινόλες).



Προλαμβάνει και θεραπεύει τη **ρευματοειδή αρθρίτιδα** και την **οστεοαρθρίτιδα**.



Συμβάλλει στην **προστασία του βλεννογόνου του πεπτικού συστήματος**, περιορίζοντας την παραγωγή υδροχλωρικού οξέος και πειψίνης που έχουν ως συνέπεια τη δημιουργία έλκους. Επίσης ο υψηλός δείκτης αφομοίωσης του ελαιολάδου από τον βλεννογόνο βοηθάει στην αντιμετώπιση εντερικών νοσημάτων.



Συμβάλλει ουσιαστικά στην **αντιμετώπιση των πετρών** που σχηματίζονται στη χολή και στο συκώτι, αλλά βοηθάει και στις εκκρίσεις της χολής, καταπολεμώντας ταυτόχρονα τη δυσπεψία.



Η χρήση ελαιολάδου βοηθάει στην **καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου** από τον οργανισμό, προλαμβάνοντας κι αντιμετώπιζοντας ακόμη και το φαινόμενο της **οστεοπόρωσης**. Με βάση νέες μελέτες, πανεπιστήμιο της Μαδρίτης και στο πανεπιστήμιο της Αθήνας, το ελαιόλαδο συμβάλλει στη διατήρηση της **υγείας των οστών**. Η έρευνα έδειξε αυξημένα επίπεδα οστεοκαλσίνης σε άτομα που κατανάλωναν κατά κύριο λόγο περισσότερο ελαιόλαδο στη καθημερινή τους διατροφή. Προλαμβάνει και θεραπεύει τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και την οστεοαρθρίτιδα.



Με βάση νέες μελέτες στην Ιταλία, βοηθάει στην **αντιμετώπιση των αλλεργιών**. Η υδροξυτυροσόλη ειδικότερα, έχει βρεθεί ότι είναι το βασικό αντιφλεγμονώδες συστατικό εκχυλίσματος της ελιάς, το οποίο δρα ως ανισταμινικό.



Δρα ενάντια στη γήρανση του δέρματος (**αντιγηραντική δράση**) που οφείλεται στο στρες και σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Δρα εξαιρετικά στην καταπολέμηση των πάσης φύσεως δερματικών παθήσεων.

Λεπτομερείς έρευνες, μελέτες και αναφορές μπορείτε να βρείτε στους ακόλουθους συνδέσμους:

Όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται παραπάνω, αλλά και γενικότερα στην παρούσα ιστοσελίδα σχετικά με την υγειοπροστατευτική και θεραπευτική δράση του ελαιολάδου και ειδικότερα του συγκεκριμένου προϊόντος, έχουν αυστηρά ενημερωτικό χαρακτήρα και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να θεωρηθούν προτροπή σε άτομα με προβλήματα υγείας, να σταματήσουν να ακολουθούν τις ιατρικές οδηγίες και/ή συμβουλές ή την τυχόν φαρμακευτική αγωγή που ήδη λαμβάνουν, χωρίς την προηγούμενη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος ιατρού τους.

Πηγές

- **Pharmacological properties of the measured compounds**, του Αναπληρωτή Καθηγητή του Τομέα Φαρμακογνωσίας και Χημείας Φυσικών Προϊόντων του Φαρμακευτικού τμήματος του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Προκόπιου Μαγιάτη
- Έρευνες και αναφορές του **UC Davis Olive Center** σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο UNISVERSITY OF CALIFORNIA DAVIS (UC DAVIS), στη Καλιφόρνια των Η.Π.Α. (**1 & 2**)
- Ομαδοποιημένες Χρήσιμες επιστημονικές έρευνες, μελέτες, αναφορές, άρθρα & σχετικές συνδέσεις (links)