

L'Ulivo

CURIOSITA'

Secondo il **National Geographic** l'albero più antico d'Italia ha oltre 4000 anni e si trova in **Sardegna**, nel comune di Luras in provincia di Olbia Tempio.

La millenaria pianta di ulivo dal 1991 è stata dichiarata **Monumento naturale** e ha dimensioni gigantesche: la circonferenza del tronco è di 11m e mezzo, mentre il diametro della chioma ne misura 21m ed è alto 14 m.



La coltura dell'Ulivo ha radici antiche, fin dai tempi più remoti fu considerato un simbolo di fertilità, rinascita, resistenza, simbolo di pace e valore, rappresenta da sempre un elemento naturale di forza e di purificazione.

L'Ulivo è presente nella storia della medicina e dell'erboristeria mediterranea da diversi millenni; esistono infinite testimonianze che documentano l'uso delle sue foglie nella cultura Egiziana, Araba, Greca, Romana ma l'utilizzo di queste è stato da sempre limitato dal loro gusto "terribilmente amaro e sgradevole" che progressivamente ne ha provocato il disuso.

BENEFICI DELLE FOGLIE D'ULIVO

Il **Ministero della Salute Italiano** ha riconosciuto ufficialmente alla foglia d'ulivo dei benefici sull'organismo umano: azione antiossidante contro i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. La foglia d'ulivo contiene diversi polifenoli che hanno molteplici benefici sul nostro corpo.

INFUSO DI FOGLIE D'ULIVO

Occorrente: 100 – 150 foglie di ulivo fresche ogni litro di acqua utilizzata.

Lavare accuratamente le foglie (meglio scegliere quelle di alberi non trattati da agricoltura biologica) con acqua e bicarbonato. Dopo averle ben sciacquate fate bollire una pentola di acqua, spegnete il fuoco e solo dopo mettere le foglie nell'acqua calda per circa 15 minuti. Filtrare le foglie e conservare il liquido ottenuto in frigorifero all'interno di bottiglie di vetro. Si consiglia di assumere 1 cucchiaino per 2 o 3 volte al giorno.

Attenzione: Le applicazioni farmaceutiche e gli usi alimurgici sono indicati a mero scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.

Proprietà

Le foglie dell'ulivo, così come l'olio di oliva, hanno:

Azione **ANTIOSSIDANTE**: l'assunzione quotidiana di estratti di foglie di ulivo previene l'ossidazione cellulare e contrasta l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule.

Azione **DEPURATIVA**: i preparati a base di foglie hanno un'azione detox e favoriscono l'eliminazione di acidi urici, tossine, grassi e zuccheri nel sangue favorendo al contempo la depurazione di fegato e reni.

Azione **IPOTENSIVA**: le foglie dell'ulivo, possiedono un forte effetto ipotensivo in quanto si mostrano in grado di aumentare l'elasticità delle arterie e favoriscono quindi una regolare Circolazione Sanguigna andando a contrastare fenomeni come varici, gambe pesanti e vene varicose. Inoltre riducono i livelli di colesterolo cattivo e alzano quelli di colesterolo buono.

Azione **IMMUNITARIA**: l'oleuropeina, responsabile della longevità della pianta, è in grado di aumentare le difese immunitarie e svolge un'azione Antivirale, Antimicotica e Antibatterica.

Altre proprietà delle foglie d'ulivo sono: l'effetto antinfiammatorio, energizzante, febbrifugo e quello diuretico. Alcune ricerche hanno poi dimostrato come l'estratto sia utile contro il diabete, ma anche in malattie degenerative come l'Alzheimer o il cancro.