



## Olivenblattextrakte - Gehirn, Herz, Immunsystem und mehr

*Olea europaea*, aus dieser Pflanze gewinnen wir Oliven &#8211; und Olivenöl. Aber wussten Sie, dass das bescheidene Olivenblatt der gleichen gesundheitlichen Vorteile wie weltbekannte Olivenöl viele bietet &#8211; und mehr? Zu den Vorteilen des Olivenblattextrakts gehören die Förderung der Herz-, Verdauungs- und Gehirngesundheit, die Beruhigung der Gelenke und die Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Es kann sogar die Lebensdauer erhöhen und Zeichen des Alterns verringern. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt)) Im Laufe der Geschichte war der Olivenzweig &#8211; und seine Blätter &#8211; ein Zeichen des Friedens und der Vergebung. Gelehrte bemerken, dass Tauben ein Olivenblatt zu Noahs Arche zurückbrachten, um zu &#8211;hellip;



*Olea europaea*, aus dieser Pflanze gewinnen wir Oliven – und Olivenöl. Aber wussten Sie, dass das bescheidene *Olivenblatt* der gleichen gesundheitlichen Vorteile wie weltbekannte Olivenöl viele bietet – und mehr? Zu den Vorteilen des

Olivenblattextrakts gehören die Förderung der Herz-, Verdauungs- und Gehirngesundheit, die Beruhigung der Gelenke und die Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Es kann sogar die Lebensdauer erhöhen und Zeichen des Alterns verringern. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Im Laufe der Geschichte war der Olivenzweig – und seine Blätter – ein Zeichen des Friedens und der Vergebung. Gelehrte bemerken, dass Tauben ein Olivenblatt zu Noahs Arche zurückbrachten, um zu zeigen, dass die Flut vorbei war. Der Olivenbaum wird sogar in Hesekiel 47:12 (NIV) erwähnt: „Die Früchte werden als Nahrung und ihre Blätter zur Heilung dienen.“ Später tauchten Olivenblätter bei den ersten Olympischen Spielen in Griechenland auf. Die Gewinner erhielten einen Olivenkranz, der für Frieden, Sieg, Ehre und Einheit steht. (Quelle)

## **Was ist Olivenblattextrakt?**

Im Gegensatz zu Olivenöl, das aus gepressten Oliven hergestellt wird, wird Olivenblattextrakt hergestellt, indem alle nützlichen Teile des Olivenblattes selbst zu einer Flüssigkeit kondensiert werden oder indem ein roher Kräutereextrakt hergestellt wird, indem fein gemahlene Blätter in eine Mischung aus dreifach destilliertem Wasser eingeweicht werden und Glycerin, dann extrahieren Sie sie vorsichtig in eine konzentrierte Flüssigkeit. Dieser Extrakt kann allein oder in Kombination mit anderen Kräutern verwendet werden.

Olivenblätter sind voller Polyphenole, insbesondere Oleuropein und Hydroxytyrosol, sowie Kaffeesäure, die Sie auch in grünen Kaffeebohnen finden. Polyphenole sind „Reduktionsmittel“, was bedeutet, dass sie oxidativem Stress durch freie Radikale und andere Zellschäden entgegenwirken.

Die beiden Hauptpolyphenole (Oleuropein und Hydroxytyrosol) in Olivenblättern wirken sich positiv auf Herz, Gehirn und Immunsystem aus. Darüber hinaus fördern sie den normalen

Blutzucker und Blutdruck und halten schädliche Organismen ab.

## **8 Vorteile von Olivenblattextrakt**

Hier sind einige der Vorteile, die Sie in Olivenblattextrakt finden.

### **1. Unterstützt die Immungesundheit**

Sie können dem Oleuropein von Olivenblättern dafür danken, dass es Ihrem Immunsystem einen Schub verleiht. Olivenblattextrakt kann Ihnen helfen, leichter zu atmen und die Anzahl der Krankheitstage zu reduzieren, die Sie erleben.

Als Sportschüler Olivenblattextrakt nahmen, tat es genau das. Es reduzierte nicht nur die Anzahl der benötigten Krankheitstage, sondern verbesserte auch die Gesundheit der Atemwege. Wenn du dich stickig oder kurzatmig fühlst, probiere es aus. ((Link entfernt))

### **2. Wirkt als Antioxidans**

Antioxidantien sind sekundäre Pflanzenstoffe und Verbindungen, die oxidativem Stress im Körper entgegenwirken. Oxidativer Stress ist nur die Schädigung der Zellen, häufig durch sogenannte freie Radikale.

Olivenblattextrakt ist ein starkes Antioxidans. Regelmäßige Einnahme kann Ihre Zellen vor Schäden schützen, bevor dies geschieht. Olivenblattextrakt ist eine All-natürliche Weise gesund zu bleiben, und es ist nachhaltig zu, da Olivenblätter sind oft ein Abfallprodukt der Olivenölerzeuger in Betracht gezogen, aber jetzt können Sie sie für Ihre Gesundheit nutzen. ((Link entfernt))

### **3. Fördert die Herzgesundheit**

Die Einnahme von Olivenblattextrakt kann dank seiner starken

Polyphenole ein gesundes Herz unterstützen. Olivenblatt fördert normale LDL-Spiegel und Gesamtcholesterin. Dieser Extrakt unterstützt den normalen Blutdruck und verbessert die Gefäßfunktion – mit anderen Worten, wie Ihr Herz und Ihr Kreislaufsystem funktionieren. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Olivenblätter können sogar den Zytokinspiegel senken, Moleküle, die Entzündungen in Ihrem Körper verursachen können. Zytokine können sich bei einem Angriff auf das Immunsystem schnell erhöhen. Durch die Reduzierung der Zytokine, wenn sie nicht benötigt werden, fördert das Olivenblatt eine normale Reaktion auf Entzündungen. ((Link entfernt))

#### **4. Schreckt schädliche Organismen ab**

Olivenblattextrakt hat nicht nur starke antioxidative Eigenschaften, sondern kann auch schädliche Organismen entmutigen. ((Link entfernt))

Oleuropein und Kaffeesäure von Olivenblättern können Organismen abschrecken, die Schnupfen und saisonale Probleme verursachen. Besser noch, sie können Ihnen helfen, überhaupt nicht krank zu werden, indem sie Ihre Immunität stärken.

#### **5. Schützt die Gesundheit des Gehirns**

Mit zunehmendem Alter werden wir anfällig für einige altersbedingte neurologische Probleme. Die meisten Experten glauben, dass das Altern auf oxidativen Stress zurückzuführen ist, der durch Schäden durch freie Radikale verursacht wird, insbesondere an den Mitochondrien Ihrer Zelle. ((Link entfernt))

Wenn im Gehirn Schäden durch freie Radikale auftreten – und Ihre natürlichen Antioxidantien nicht mithalten können – beeinträchtigt dies Ihre Fähigkeit, Ihre Körperfunktionen zu denken, sich zu erinnern und auszuführen. Sie müssen Ihre

Gehirnleistung mit heilenden Nahrungsmitteln und Nährstoffen steigern. Die Forscher schlagen vor, dass Olivenblattextrakt oxidativem Stress im Gehirn entgegenwirkt, der dazu beiträgt, das Gedächtnis scharf und stark zu halten. ((Link entfernt))

Polyphenole von Olivenblättern können auch die Aggregation von Amyloid- $\beta$ -Proteinen im Gehirn verhindern, was mit einem altersbedingten kognitiven Rückgang verbunden ist. Dies ist eine gute Sache, da die Aggregation von Amyloid- $\beta$ -Proteinen mit einem altersbedingten kognitiven Rückgang verbunden ist. ((Link entfernt))

## **6. Fördert den normalen Blutzucker**

Das Beobachten des Blutzuckerspiegels ist wichtig für Menschen mit Typ-2-Diabetes, einschließlich Menschen, die sich fettreich ernähren, und für alle anderen, deren Körper möglicherweise Schwierigkeiten hat, den Glukosespiegel zu regulieren.

In der Tat sollten sich alle Menschen bemühen, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Die Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Blutzuckers ist besonders wichtig für diejenigen, die Gewicht halten oder abnehmen möchten. Die Verbindungen im Olivenblattextrakt fördern aktiv den normalen Insulin- und Blutzuckerspiegel, was für alle hilfreich ist. ((Link entfernt))

## **7. Schützt die Gelenke**

Verabschieden Sie sich von knarrenden Knochen und Gelenken. Olivenblattextrakt hat eine chondroprotektive Wirkung, dh er schützt Gelenke und Knorpel. Es fördert auch eine normale Reaktion auf Entzündungen um die Gelenke und lindert Beschwerden. Dank dieser Eigenschaften bleibt der Knorpel, der deine Knochen schützt, intakt. ((Link entfernt))

Olivenblattextrakt fördert die Autophagie, bei der Ihr Körper nicht benötigte Gewebe oder Zellen recycelt, die sich

ansammeln können. Mit Olivenblättern kannst du dich ohne Steifheit flüssig weiterbewegen. ((Link entfernt))

## **8. Reduziert Zeichen des Alterns**

Menschen, die sich mediterran ernähren, leben in der Regel länger, daher ist es nicht verwunderlich, dass Oliven und Olivenöl einen großen Teil der Küche ausmachen. Olivenblattextrakt ist jedoch in nützlichen Verbindungen noch stärker konzentriert als in Lebensmitteln.

Die Einnahme von Olivenblattpräparaten verhindert den oxidativen Stress, der mit altersbedingten Haut-, Gehirn- und Körperveränderungen verbunden ist. Das hilft Ihnen, ein gesünderes und längeres Leben zu führen. ((Link entfernt))

## **Beste Möglichkeiten, Olivenblattextrakt zu nehmen**

Seriöse Hersteller verkaufen Olivenblattextrakt entweder allein oder gemischt mit anderen Kräutern. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie diese Ergänzung normalerweise sehen können.

### **Kapseln**

Wählen Sie für die gesündeste Option eine Kapsel auf pflanzlicher Basis, die mit Olivenblattextrakt gefüllt ist. Wählen Sie immer Bio-Ergänzungen.

### **Pulver**

Sie können Olivenblattpulver in Schüttgutsäcken kaufen. Manche Leute verwenden es gerne, um ihre eigenen Kapseln herzustellen oder um es Tee, Kaffee, Smoothies oder anderen Getränken hinzuzufügen.

## **Flüssiger Extrakt**

Flüssige Olivenblattzusätze werden mit einer Pipette eingenommen und sind entweder reiner Olivenblattextrakt oder gemischt mit anderen Kräutern.

## **Punkte, die man sich merken sollte**

Olivenblattextrakt wird aus den Blättern des Olivenbaums hergestellt und enthält die gleichen gesunden Verbindungen wie natives Olivenöl extra (EVOO) – plus mehr. Die Polyphenole im Olivenblattextrakt umfassen Oleuropein und Hydroxytyrosol und enthalten auch Kaffeesäure.

Zu den Wirkungen von Olivenblättern gehören die Förderung einer normalen Reaktion auf Entzündungen, die Abschreckung schädlicher Organismen, die Unterstützung Ihres Immunsystems und die Verbesserung der Gesundheit von Herz und Gehirn. Olivenblattextrakt fördert auch den normalen Blutzucker, den normalen Blutdruck sowie das normale Gesamt- und LDL-Cholesterin. Die Polyphenole wirken als starke Antioxidantien und verhindern Schäden durch freie Radikale, die oxidativen Stress verursachen.

Olivenblattextrakt ist im Handel als Kapseln, Pulver oder flüssiger Extrakt erhältlich. Es wird alleine oder gemischt mit anderen Kräutern verkauft.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**