

Neo-nutrition

NEWSLETTER – Mai 2017

L'huile d'olive 20 fois plus riche en antioxydants

Par Eric Müller / © 10 mai 2017 / 19793 Vues

Aujourd'hui, nous partons à la découverte d'un élixir très spécial à base d'huile d'olive. Je l'ai découvert grâce au Pr Henri Joyeux.

Tout commence dans le désert marocain où se trouve une plantation d'oliviers très particulière.

Il faut être fou pour planter une oliveraie au milieu du désert

La température y est extrême : 53°C l'été. Il ne pleut quasiment jamais. Rien ne pousse aux alentours. Le sol est si rocailleux qu'il est presque impénétrable pour les racines d'oliviers.

C'est l'un des lieux les plus inhospitaliers du monde :



On se croirait sur la planète Mars.

Ces conditions sont limites pour ces oliviers. Il n'est pas rare que certains meurent.

Autre conséquence... les rendements de ces oliviers sont très faibles.

Pourquoi s'acharner à planter dans ce désert de rocailles, me direz-vous ?

Ce producteur n'a-t-il pas les moyens de planter ailleurs ?

Si, mais son choix est délibéré !

En fait, ce producteur s'intéresse plus à la qualité de l'huile qu'à la quantité.

« Ce qui ne tue pas l'olivier le rend plus fort ! »

Or, en conditions extrêmes, l'olivier souffre tellement qu'il entre **en mode panique** – instinct de survie.

Et dans un acte désespéré, l'olivier se met à produire des quantités folles de polyphénols (antioxydants) que l'on retrouve dans ses olives. C'est pourquoi à la fin d'une journée torride, ces olives prennent une teinte violacée.

C'est un phénomène extraordinaire... un miracle de la nature.

La concentration en antioxydants (**hydroxytyrosol, tyrosol, oléo-europeïne, flavonoïdes, acides vanilliques, acides caféïques...**) dans ces olives du désert est bien supérieure à la normale.

Une huile 14 à 20 fois plus concentrée en antioxydants

Comparée à 23 huiles d'Espagne, de Grèce, d'Italie et de Tunisie, cette huile du désert marocain contient (en moyenne) **20 fois plus d'hydroxytyrosol** et **14 fois plus de tyrosol** [1].

On pense que les plantes chargent leurs fruits en polyphénols pour protéger leur semence (contenue dans le noyau). Ainsi, elles maximisent les chances de survie de leur descendance.

Dès lors, l'olivier en panique va produire des polyphénols d'autant plus puissants qu'il réalise que la survie de sa descendance n'est pas garantie..

L'huile obtenue à partir de ces olives a non seulement un goût unique... mais c'est l'une des plus puissantes pour la santé.

D'ailleurs, ce n'est pas une huile de cuisine. Vu sa concentration en principes actifs (et son prix), elle tient plutôt de l'élixir.

Elle est vendue sous l'appellation **Olivie** (**plus de renseignements ici** (<http://olivie.ma/fr/store.php>)). On la trouve aussi en gélules.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Bien entendu, nous ne touchons aucune commission, ni rémunération en échange des produits que nous recommandons. Ceux-ci sont sélectionnés selon des critères stricts de composition, d'ingrédients et de qualité de fabrication.

PPS : Je remercie les lecteurs qui m'ont signalé une imprécision dans ma dernière lettre (sur les bienfaits de l'huile d'olive) : Il s'agissait bien d'apports journaliers pour **100 mL** d'huile d'olive :

- **73 %** d'acides gras **mono-insaturés**
- **13,8 %** d'acides gras **saturés**
- **9,7 %** d'acides gras **oméga-6** (polyinsaturés)
- **0,76 %** d'acides gras **oméga-3** (polyinsaturés)
- **75 %** des apports journaliers recommandés en **vitamine K**
- **72 %** des apports journaliers recommandés en **vitamine E**

Merci aussi à ceux qui m'ont signalé que le LDL (*Low Density Lipoprotein*) est généralement surnommé « mauvais cholestérol » (par opposition au HDL, *High Density Lipoprotein*, dit « bon cholestérol »). Cependant, je récusé cette appellation dépassée. Le LDL et le HDL sont tous les deux aussi bons et indispensables à la santé du corps. Les opposer est une erreur qui a coûté la vie à de

nombreuses personnes. Il n'y a aucune raison que le LDL soit appelé « *mauvais* cholestérol ». Pour commencer, le LDL et le HDL ne sont pas des cholestérols. Ce sont des transporteurs du cholestérol. Le LDL fait parvenir au corps le cholestérol dont il a besoin. Et le HDL évacue le cholestérol en trop afin qu'il soit expulsé du corps. Voilà l'origine de leurs surnoms bien mal choisis : le LDL qui apporte le cholestérol serait « mauvais », et le HDL qui remporte le cholestérol serait « bon ». Je reviendrai sur cette question dans une future lettre.

Consulter les sources :

[1] M. Benlemlih, J. Ghanam, Polyphénols d'huile d'olive, trésors de santé !, Medicatrix, page 35
