

Olivo

Nombre científico: *Olea europaea* L.

Parte utilizada: hojas

Presentación: extracto fluido hidroalcohólico

Principio activo	Actividad atribuida
Oleuropeína	Vasodilatadora, antioxidante, antiinflamatoria endotelial
Hidroxitirosol	Antioxidante potente, protege células endoteliales
Flavonoides	Antiinflamatorios, mejora función vascular
Ácidos fenólicos	Reducen estrés oxidativo y daño vascular
Polisacáridos	Modulan respuesta inmune y mejoran circulación

APLICACIÓN TERAPÉUTICA GENERAL

- Hipertensión arterial leve a moderada
- Enfermedad vascular aterosclerótica
- Síndrome metabólico con disfunción endotelial
- Protección cardiovascular en adultos mayores
- Mejora la circulación periférica y reduce inflamación vascular





POSOLOGÍA SUGERIDA (EXTRACTO FLUIDO 1:1)

- Adultos: 20 a 30 gotas, 2 a 3 veces al día, diluidas en agua
- Puede administrarse con o sin alimentos
- Uso prolongado bajo supervisión médica para prevención cardiovascular

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar en pacientes anticoagulados sin supervisión médica
- Posibles molestias digestivas leves en dosis elevadas
- Precaución en embarazo y lactancia, uso solo con orientación profesional

Referencias:

1. Lockyer S, Rowland I. "Olive leaf extract exhibits antihypertensive effects: a systematic review." *Phytother Res.* 2020;34(9):2035–2047.
2. Micol V, García-Mesa M, Visioli F, et al. "Protective effects of olive leaf extract on cardiovascular diseases." *J Agric Food Chem.* 2005;53(20):7827–7833.
3. Tuck KL, Hayball PJ. "Major phenolic compounds in olive oil: metabolism and health effects." *J Nutr Biochem.* 2002;13(11):636–644.

