



Nome científico: *Olea europaea* L.

Sinonímia Científica: *Olea europaea subsp.africana* (Mill.) P.S.Green.

Nome popular: Azeitona, oliveira, olive (inglês, francês), oliva (espanhol), olivo (italiano), ölbaum (alemão).

Família: Verbanaceae.

Parte Utilizada: Frutos e folhas.

Composição Química: Apigenina, arabinose, catequina, cinchonina, colina, elenolida, esculina, escutelina, estrona, glicerol, kaempferol, luteolina, I-olivil, olivina, pectina, quercetina, quinona, saponina, β -sitosterol, taninos, uvaol, verbascosídeo.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Indicações e Ação Farmacológica

Óleo de Oliva previne Doenças Cardíacas: Os Ácidos gordos monoinsaturados presentes no Azeite de Oliva ajudam na redução do colesterol mau (LDL) no corpo, reduzindo assim o bloqueio de artérias e formação praga. Ele também ajuda na redução da coagulação do sangue. O Azeite de Oliva é também uma boa fonte de antioxidantes como fenóis e Vitamina E que por sua vez ajudam a manter o coração forte e funcionando corretamente.

Óleo de Oliva previne o Câncer: O Azeite de Oliva é uma rico em Omega-3, o qual auxilia na prevenção do câncer e reduzir a taxa de crescimento de células do câncer no corpo. Além disso, O Azeite de Oliva também é rico em antioxidantes e vitaminas que ajudam na redução da mutação de células e também evita que os radicais livres ataquem o DNA.

Benefícios do Óleo de Oliva Para Pele: O Azeite extra virgem é benéfico para a pele. Ele possui Vários antioxidantes, como Vitamina A e Vitamina E que ajudam na luta contra os radicais livres que danifica as células da pele. Eles têm propriedades anti-inflamatórias e podem reduzir rugas e o envelhecimento precoce da pele. O óleo de Oliva também podem ser



usado como um hidratante por causa das suas propriedades hidrófilas, que ajudam na formação de uma camada protetora sobre a pele.

Mistura açúcar, sal ou mel com azeite podem ser usado como um esfoliante para o rosto, uma vez que ajuda a esfoliação da pele. As células mortas são removidas e que ajuda a remover a obstrução dos poros, Portanto sua pele ficará mais lisa e brilhante.

Óleo de Oliva Ajuda no Crescimento do Cabelo: O Óleo de Oliva é muito benéfico para o cabelo. Ele é Amplamente utilizado nos cabelos secos e no tratamento do couro cabeludo, o Óleo de Oliva mostrou-se também ser eficaz contra as pontas duplas e a Caspa. A Massagem com óleo de oliva ajuda a acelerar o crescimento do cabelo e ainda deixam mais brilhante e macio.

Benefícios do Óleo de Oliva Para Cérebro: A perda de memória é comum depois de uma certa idade. A Presença de gorduras monoinsaturadas no Azeite de Oliva ajudam a diminuir as chances de déficit cognitivo. É recomendado o consumo de 3 colheres de sopa de Azeite de Oliva diariamente. Portanto, O Óleo de Oliva ajuda na luta contra muitos problemas relacionados ao cérebro como desequilíbrio do teor de água e no desequilíbrio das funções do sistema nervoso.

Toxicidade/Contraindicações

O óleo de oliva não apresenta quadros de intoxicação, deve ser utilizado nas dosagens indicadas.

Dosagem e Modo de Usar

Uso interno:

- **Alimentício:** Tomar de uma a três colheres e não ultrapassar essa dosagem que é uma quantidade adequada.

Uso externo:

- **Cosmético:** utilizar de 1 a 3%.



Referências Bibliográficas

REVISTA DO INSTITUTO ADOLFO LUTZ, v. 9, n. 1-2 (1949).