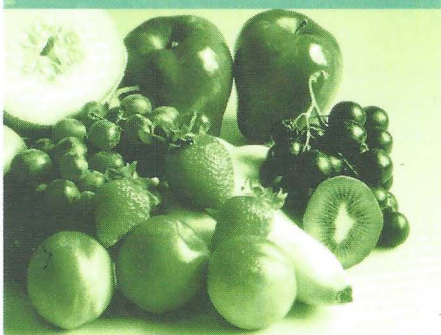


Xavier Uriarte
Médico Naturista



Correspondencia
e-mail: xavier.uriarte@tiscali.es

Usos medicinales del olivo

Geografía del olivo

La historia del aceite de oliva se desarrolla de forma paralela a la del cultivo del olivo. Existen dos hipótesis sobre el origen del olivo. Una que postula que proviene de las costas de Siria, Líbano e Israel y otra que lo considera originario de Asia Menor. La llegada a Europa probablemente tuvo lugar de mano de los fenicios, en tránsito por Chipre, Creta e Islas del Mar Egeo, pasando a Grecia y más tarde a Italia.

Los primeros indicios de la presencia del olivo en las costas mediterráneas españolas se remontan a la colonización romana, aunque fueron posteriormente los árabes los que impulsaron su cultivo en Andalucía. Refiere Colmuela, el filósofo hispanorromano del siglo I d.C., que en la Bética se cultivaban ya en aquella época más de diez variedades de aceitunas. La introducción en Perú y Méjico tuvo lugar alrededor de 1560 y en California en 1769.

Simbología del olivo

Desde muy antiguo para algunos pueblos el olivo es el árbol de la protección. Homero, cuando retrata a Ulises a la búsqueda de Itaca, evoca la magnificencia de los olivares que aparecen a través del resplandor de la lámpara temblorosa. Horacio, poeta romano, lo designa como "*alma prima arborum*".

El Éxodo describe la utilización del aceite para la consagración de las personas y de los objetos. La unción da a las personas el poder para hacer cosas extraordinarias y las capacita para manejar objetos sagrados.

La palabra crisma o ungüento del griego "chrio", mezcla de aceite y bálsamo, dio origen a la palabra Cristos, el enviado. La unción también significa alegría, abundancia, riqueza, bienvenida y distinción.

Los olivos simbolizan desde siempre amor, paz, resurrección, esperanza, sabiduría, valor y destreza. Los vencedores de los juegos olímpicos eran coronados de ramas de olivo.

El aceite simboliza la gracia, la alegría y las virtudes del alma. Al lado de las tumbas, los griegos ponían hojas de olivo. Y en la antigüedad, también los cristianos las ponían para desearle la paz eterna. El olivo, a los ojos de Sófocles, es signo de inmortalidad y de eternidad. "Son como un vín-

*Destaca, en su contenido proteínico,
la presencia de todos los aminoácidos
esenciales*

culo entre generaciones: nadie recuerda cuando se plantaron y nadie los verá morir", dicen nuestros abuelos. Los griegos dan aceitunas a los muertos y les alumbran con lámparas de aceite sobre las tumbas en el cementerio. También meten aceitunas en las tumbas de los muertos para que el muerto pueda alimentarse para el viaje que tiene que hacer al otro mundo.

El espíritu del olivo

Las personas cuyo árbol es el olivo-buscan en él tranquilidad, comprensión, solidaridad y energía vital para vivir.

"Es la calma después de la tempestad" cuando, ante prolongadas exigencias, el cuerpo y el alma han quedado totalmente agotados y consumidos. "Es como cuando se apaga el horno". Es, en ese momento, cuando podemos acercarnos al espíritu del olivo. El aceite proviene etimológicamente de la palabra árabe "az-zait", que quiere decir el jugo de la oliva obtenido de sus frutos, y ha servido durante siglos como alimento, materia prima del alumbrado, conservante, ungüento medicinal y líquido revitalizador del organismo humano.

Composición y principios activos del olivo

Las aceitunas son un fruto oleaginoso muy rico en grasas y, por lo tanto, en calorías, rico en proteínas, en hidratos de carbono, en fibra, en agua (80%), en minerales, vitaminas y fitonutrientes.

Por cada 100 gramos de parte comestible cruda supone un aporte de 115 kcal, de 0,84 g de proteínas, 3,06 g de hidratos de carbono, 10,7 g de grasa total (1,42 saturada y 9,28 insaturada), 0 de colesterol, 3,2 g de fibra, 88 mg de calcio, 3,30 mg de hierro, 8 mg de potasio, y 872 mg de sodio, 40 microgramos de vitamina A, 0,9 mg de vitamina C y 3 mg de vitamina E.

Destaca también su contenido en proteínas, superior al de la mayor parte de los frutos, y de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.

En un estudio llevado a cabo por el Instituto de la Grasa de Sevilla, y publicado por una prestigiosa revista alemana, se señala la alta digestibilidad de las grasas de la aceituna. Por otra parte, a pesar de ser grasas debido a la fibra calman el apetito siendo una buena fruta para perder peso.

La piel de las aceitunas es rica en pigmentos vegetales, antocianinas, y en sustancias volátiles que otorgan a las aceitunas su aroma peculiar. La pulpa es rica en fibra y en sustancias grasas llamadas triglicéridos, entre el 25-30% de su peso.

Los ácidos grasos que forman los triglicéridos de la aceituna son los ácidos insaturados (84,9%), oleico (monoinsaturado, 80%), linolénico y linoleico (poliinsaturado, 20%), y entre los saturados (15,1%) el palmítico y esteárico. Entre los insaturados, un 10% lo constituyen los ácidos grasos esenciales (AGE) que tienen una gran importancia en la génesis de las prostaglandinas E1, hormona que actúa como analgésica y antiinflamatoria.

Las aceitunas contienen cantidades significativas de clorofila y de carotenos o provitamina A, de vitaminas B (B1, B2, B6 y niacina, ausencia de B12 y de folatos) y E. En cuanto a minerales, el calcio es el más abundante, aunque contiene también cantidades apreciables de potasio, hierro y fósforo. El elevado contenido en sodio es debido a la sal que se le añade durante su remojo en salmuera.

Las aceitunas negras alimentan más que las verdes, ya que al haber pasado más tiempo en el árbol, las sustancias se encuentran en una proporción mayor. Las olivas negras contienen menos agua y una cantidad mayor de aceite, vitaminas y minerales.

Cuanto más verdes son las aceitunas, más cantidad de oleuropeósido contienen. Este glucósido de acción vasodilatadora e hipotensora, que también se encuentran en las hojas del olivo, es una de las sustancias responsables de su sabor amargo. El tratamiento con sosa cáustica y la maceración en agua destruyen este principio activo.

Están presentes en las aceitunas los glucósidos iridoides (6%, verbascósido, oleuropeína y oleuropeósido), esteroides y estrógenos vegetales que representan el 1,5% de su composición total.

Las hojas del olivo contienen rica cantidad de principios activos como la clorofila, carotenoides, la colina, el manitol, flavonoides (luteolina y chalcona), terpenos (ácido oleanólico y eritrodilol), glucósidos iridoides, alcaloides, saponósidos, lípidos, peroxidasas, emulsina, ácido málico, tartárico, ácido láctico, taninos, leucoantocianidinas, oleosterol y aceite esencial (0,04%).

Las llamadas aceitunas acebuchinas, tanto las hojas como el fruto del olivo silvestre, son más sabrosas y con mayor capa-

cidad medicinal. Si se recolectan bien maduras, pueden incluso tomarse directamente del árbol y utilizarlas como cura de aceitunas.

El aceite de oliva o jugo de la aceituna es un fluido compuesto a base de grasas insaturadas mayoritariamente y saturadas, que supone un elevadísimo aporte calórico (una cucharada sopera son 200 kcal.), carente de agua, de proteínas, de hidratos de carbono y de fibra, con gran riqueza mineral (bromo, yodo, calcio, fósforo, hierro y azufre), vitamínica (vit. A, E y K) y en fitonutrientes (esteroles, beta-sitosterol, terpenos, polifenoles, lipositol, lecitina y cefalina).

Clasificación de los aceites de oliva

El aceite de oliva biológico es aquel fluido no tratado químicamente con pesticidas durante el proceso de crecimiento, que se obtiene por procedimiento físico y en unas condiciones de temperatura que no impliquen la alteración del aceite. No hay presencia de tóxicos y además conserva las grasas, las vitaminas, los minerales y los fitonutrientes íntegramente.

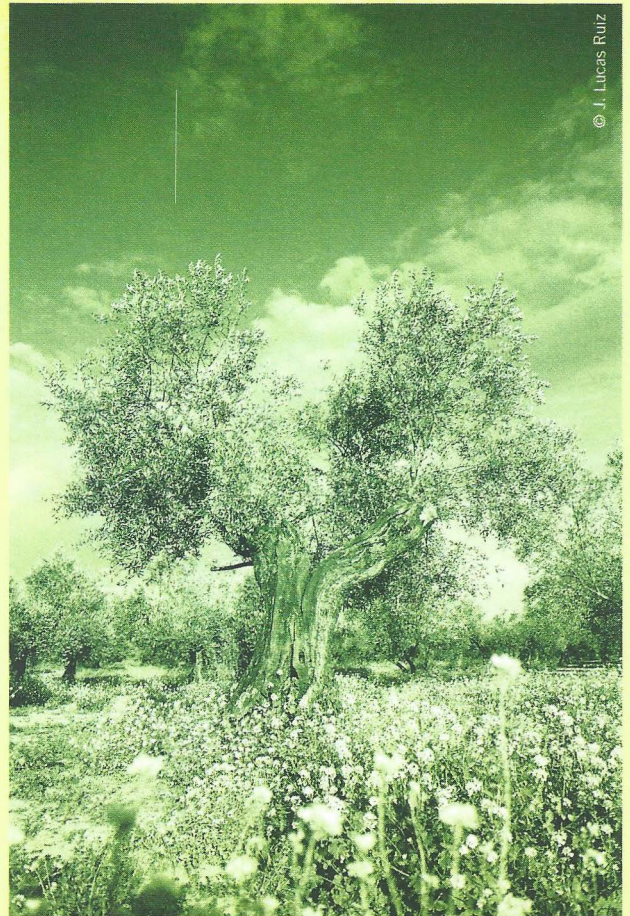
El aceite de oliva virgen es aquel fluido tratado químicamente parcialmente o masivamente con pesticidas durante el proceso de crecimiento y que no es tratado a altas temperaturas. Es normalmente el aceite de las cooperativas oliveras tan extendidas en España. Sin embargo, cuando el proceso se industrializa este aceite es sometido en algún momento a altas temperaturas.

A su vez puede ser extra (acidez inferior a 1°), fino (acidez entre 1-1,5°), semifino (acidez entre 1,5-3°), lampante (superior a 3°). El aceite de oliva más consumido en España serían el extra y el fino.

Estos dos últimos aceites no está permitido envasarlos.

El aceite de oliva refinado es el procedente de la refinación del aceite de oliva virgen (tratamiento a altas temperaturas, adición de química y presencias de benzopirenos). Este aceite ha perdido sus características organolépticas y modificado su composición. Su capacidad medicinal es limitadísima.

El aceite de orujo crudo es el obtenido a través del orujo (el hueso triturado, la piel y la pulpa de la aceituna) con la ayuda de disolventes tipo hexano.



Olivo

© J. Lucas Ruiz

El aceite de orujo refinado es el refinamiento del aceite de orujo crudo.

El aceite de orujo de oliva es la mezcla de aceite de orujo refinado y de aceite de oliva virgen.

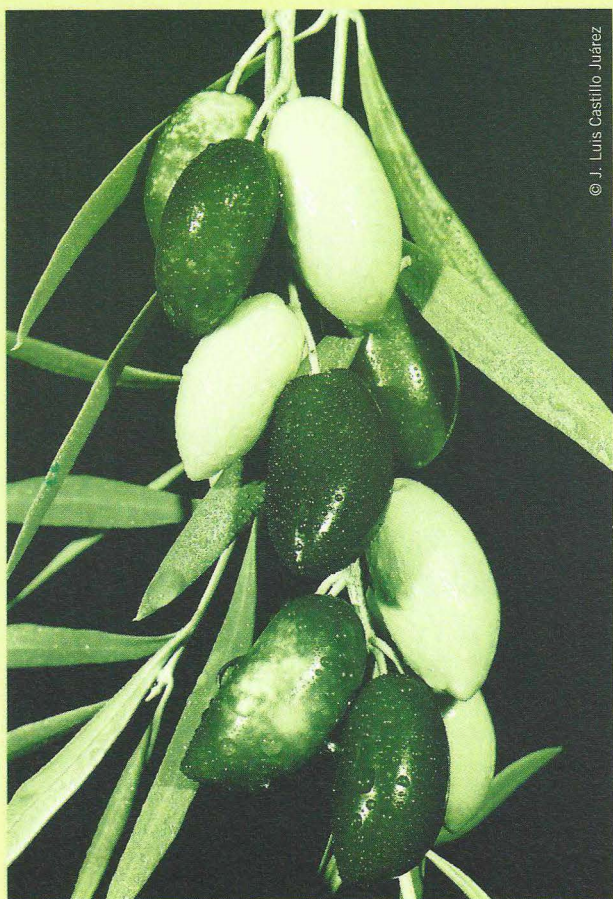
Realmente los únicos aceites reconocidos como nutritivos y medicinales son los aceites de oliva biológico y virgen prensado al frío.

Otros tipos de aceites

Existen otros aceites de gran interés también por sus cualidades nutritivas y medicinales. Estamos hablando de los derivados vegetales y animales. Entre los primeros se pueden destacar los derivados del maíz, cacahuete, dátil, soja, girasol almendras, sésamo y uva. Aunque los de algodón, palma y coco también lo son no tienen una proporción de grasas tan favorables.

Entre los segundos destacaríamos el derivado del bacalao, el único que en su composición tiene vitamina D.

Las aceitunas negras alimentan más que las verdes. Contienen menos agua y una mayor cantidad de aceite, vitaminas y minerales



© J. Luis Castillo Juárez

Ramo de aceitunas de cornezuelo

Aplicaciones nutritivas del olivo

Las aceitunas son un buen alimento tanto en la inapetencia (anorexia) como en el exceso de apetito (bulimia). Estimulan los procesos digestivos y abren el apetito. Dos o tres aceitunas antes de las comidas constituyen un buen aperitivo que aumenta la secreción de jugos gástricos y facilita la digestión. De igual manera, pero en la comida, las aceitunas por su alto contenido alimentario ayuda a disminuir la ingestión

de alimentos. Si además a la hora de aliñarlas lo hacemos con la corteza de naranja o de limón el efecto digestivo es mayor.

Es un buen alimento como protector vascular arterial, venoso y linfático.

Facilita el correcto funcionamiento del corazón, de la tensión arterial, de la diuresis y de la defecación.

Estimula el crecimiento. Retarda el envejecimiento. Ayuda a regenerar el sistema nervioso y el funcionamiento hormonal. Además, aporta suficientes nutrientes para mantener en funcionamiento el sistema de inmunitario.

Por último, no olvidemos que es un alimento de gran interés en personas convalecientes, con poca movilidad y en situación terminal.

Recordemos que estos efectos son más pronunciados con la ingesta o utilización de aceitunas negras.

El aceite de oliva es un alimento que, por su textura líquida, aventaja a las aceitunas en cuanto a su utilización por vía cutánea y anal. Excelente para los masajes, para los baños de sol y para los enemas (lavativas). En cocina es un condimento muy reconocido. El secreto es utilizarlo en frío, al baño maría (no más de 30°) y no a altas temperaturas.

En personas cansadas, fatigadas, débiles o convalecientes se les impregnará parte del cuerpo con el aceite y, cuidadosamente, tomarán el sol de manera protegida cada día.

Es un buen alimento para preparar aceites medicinales y envolturas.

Sin embargo, se ha tener cuidado con la cantidad ingerida por la aportación calórica elevada que supone.

Virtudes medicinales del olivo

Las aceitunas son una buena medicina en situaciones de anorexia y bulimia para incrementar el peso o para adelgazar. Puede formar parte de los regímenes de engorde y de adelgazamiento. Forman parte de las dietas para personas con dispepsias (digestiones lentas), gastritis, hepatitis, cólicos biliares y con estreñimiento.

Son una interesante medicina en situaciones de arritmias, angina de pecho, infarto, arteriopatías, flebitis, tromboflebitis, hipertensión arterial e inflamación urinaria.

En un ensayo clínico, doble ciego, aleatorio en 23 pacientes con tensión arterial ligera, moderada y sin afectación orgánica-

Ficha técnica

Olivo (*Olea europaea* L.)

- **Familia:** Oleaceae
- **Especie:** Europea
- **Origen:** Eminentemente mediterráneo
- **Nombre común:** Olivo

ca, se observó una disminución de la dosis de fármacos antihipertensivos en el grupo de personas que tomaron aceite de oliva. El estudio indica que la utilización de aceite, junto a la reducción de las grasas totales y saturadas, favorece la buena evolución de la tensión arterial.

En nuestro caso tanto podemos lograr estos objetivos tomando el aceite o las aceitunas. En el caso de las aceitunas este objetivo será correcto si son desaladas o sin salar.

Recordemos que este efecto será mayor cuanto más verde sea la aceituna.

Constituyen un recurso para tratar las piedras a la vesícula, al riñón y en la gota.

Pueden ser utilizadas en los diversos reumatismos como analgésico y antiinflamatorio.

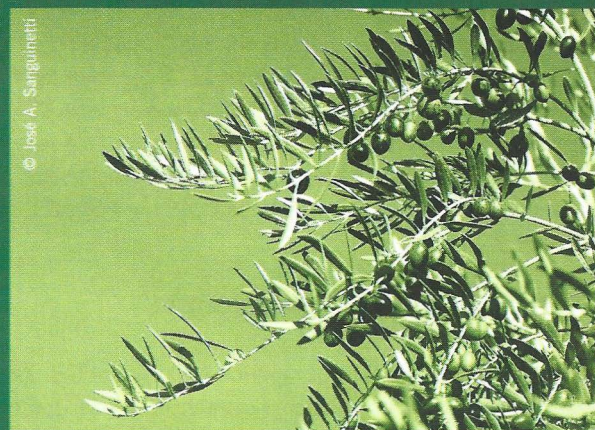
El aceite tiene las mismas indicaciones que las aceitunas. Además puede utilizarse en los espasmos gástricos, en los cólicos biliares, en los cólicos intestinales, en la diarrea, en los cólicos menstruales. Es una buena medicina como laxante, diurético, fluidificante de las vías respiratorias y constituye un buen regulador de las secreciones hormonales en general y de las sexuales en particular. Es una buena ayuda en las dismenorreas.

Estudios recientes desarrollados en el Hospital Trías i Pujol de Badalona afirman que el aceite puede prevenir el desarrollo del cáncer intestinal. Esta afirmación actualmente puede ampliarse a los otros tumores también.

Actualmente se viene utilizando para enlentecer los procesos degenerativos de la demencia senil, de la demencia de Alzheimer, del Parkinson, de la epilepsia y de la esclerosis en placas; procesos todos ellos de gran preocupación social. También los fenómenos alrededor de la menopausia agradecen del aceite de oliva.

Es de gran utilidad como vermífugo y emoliente. Sobre la piel es de gran interés en el eccema, psoriasis, quemaduras, irritaciones del pañal y candidiasis.

Por último, hemos de destacar la utilidad del aceite en los procesos artríticos progresivos. Estudios realizados por la Facultad de Medicina de Atenas parece demostrado que el consumo de aceite de oliva y de verduras cocidas puede reducir el riesgo de progresión de la artritis reumatoidea. La cantidad diaria de aceite estaría entre 3-5 cucharadas soperas al día, durante 10 días. Esta cura se puede ir repitiendo a lo largo del año, al ritmo de las estaciones.



Olivo (*Olea europaea* L.)

Árbol perennifolio que puede alcanzar alturas considerables, aunque se prefiere en formas bajas. La base del tronco se denomina peana. El cultivo del olivo data de hace cinco mil años, en el Cáucaso, aunque actualmente se encuentra extendido por todo el área mediterránea.

Las hojas del olivo pueden ser utilizadas como hipotensoras ligeras, como diuréticas como hipoglucemiantes y en estados de fatiga o astenia intensa tanto física como mental.

Se preparan en decocción al 3% (30g/l), que representan 6 hojas por taza, se toman dos o tres tazas al día en períodos de 3-6 meses. Su efecto se instaura poco a poco. Se bebe caliente.

También se pueden utilizar en forma de alcoholatos, de extracto fluido, macerado y de tintura madre. Actualmente las podemos tomar en forma de Flores de Bach.

Indicada en personas con fatiga física y mental. Diariamente de 4-6 gotas/3 veces/día, durante 45-60 días, por vía sublingual.

Preparaciones caseras

Esta recopilación de recetas, básicamente, ha sido extraída de diversas fuentes de los pueblos del Alt Empordà (Girona).

Cuanto más verdes, contienen más oleuropósido. Es un glucósido de acción vasodilatadora e hipotensora

Es el testimonio de un período en el que la medicina se centraba en los productos de la zona y que, a pesar de los tiempos, todavía hoy en día se siguen utilizando algunas de estas fórmulas para ciertas afecciones corrientes. Vale la pena decir que el recetario es largo, pero en esta ocasión nos limitaremos a reproducir las que cuentan con ingredientes como el aceite y las aceitunas.

Aceite para los golpes, quemaduras y heridas

Se cogen las sumidades del hipérico o hierba de San Juan y se ponen a secar a la sombra. Ya secas se ponen dentro de un recipiente y se cubren con aceite de oliva. Se tapa el recipiente y se deja 40 días a la intemperie, removiendo cada día. Se filtra con una tela de lino o de algodón, se exprime bien y se unta la parte afectada.

Aceite para las quemaduras

Se machaca 1 diente de ajo y se añade un poco de aceite de oliva. Se unta sobre la quemadura.

Aceite para las varices

Se prepara una maceración de 10 pimientos verdes pequeños por litro de aceite de oliva. Se deja reposar 15 días y se hacen frías.

También se puede preparar 1 vaso de vino blanco y se añade 1 cucharada soperas de aceite de oliva. Sin esperar, se hacen frías.

Aceite de caléndula para preparar el pecho para lactancia

Se recogen las flores de la caléndula y en maceración con aceite de oliva durante 15 días a la intemperie. Poner el aceite sobre la zona del pezón y la areola con crema de cacao, en días alternos.

Aceite para el dolor de oído

Se dora 1 diente de ajo con aceite de oliva. Cuando está templado se coloca el ajo en el oído doloroso.

Aceite para el dolor de vientre

Se recogen hojas de menta o espliego y se cubren con aceite de oliva. Se dejan a la intemperie durante 8 días. Se

calienta al baño maría y se aplica en la zona dolorida en el caso de padecer una menstruación dolorosa o, bien, colon irritable.

Aceite digestivo

Dentro de un recipiente con 1/2 litro de aceite de oliva se añaden 4 pimientos verdes pequeños y un par de ramas de romero. Se deja reposar 15 días y se sirve acompañando a las ensaladas.

Aceite para las escoceduras

Preparar en un platito unas 12 gotas de aceite de oliva con unas 3 gotas de agua. Batir con un tenedor hasta punto de nieve. Aplicar sobre la zona escocida.

Aceite para la disfonía

Se prepara medio vaso de agua templada y se le añaden 5 gotas de aceite de oliva. Se hacen gárgaras 3-4 veces al día.

Aceite analgésico

Se prepara el jugo de 2 limones y se añade 1 cucharada de aceite de oliva. Se puede ingerir. También se puede aplicar sobre un tejido de algodón o lino en la zona de herpes, lumbalgia o tortícolis.

Aceite laxante

Se prepara una decocción de lino. Caliente el líquido y el grano se mezcla con 1 cucharada de aceite de oliva. Se toma 2 veces al día, en ayunas y antes de irse a dormir.

Cura de aceitunas negras

Preparar ramo de tomillo con dientes de ajo y aceitunas negras, cubrir con aceite de oliva. Dejar en maceración durante 3 días.

Tomar cada día las aceitunas negras en ayunas durante una novena. Indicada en personas débiles, en crecimiento y con estreñimiento.

Cura de aceite de oliva

Tomar a lo largo del día 1 cucharada de aceite de oliva, en ayunas, para las piedras al riñón, a la vesícula, para el estreñimiento y para la pérdida de la memoria.

Los olivos simbolizan desde siempre amor, paz, resurrección, esperanza, sabiduría, valor y destreza. El aceite, la gracia, la alegría y las virtudes del alma

Aceite vermífugo

Mezclar 1 cucharada de aceite de oliva con 1 cucharadita de azúcar integral y 1 cucharadita del licor de anís. Tomarlo en dosis única el primer viernes de marzo.

Mascarilla para la cara en acné y lupus

Se ponen 1 clara de huevo, 3 cucharadas de aceite de oliva, el jugo de medio limón, 3 cucharadas de yogur. Se bate y se aplica durante 20 minutos sobre la cara. Se limpia después con un poco de agua.

Crema para después de la insolación

Se coge medio pepino pelado y triturado, 3 cucharadas de aceite de oliva, 10 gotas de agua de rosas y el jugo de 1 limón. Se bate y se guarda en la nevera. Se va aplicando sobre la zona quemada por el sol.

Crema hidratante en eccema, psoriasis o artritis

Se cogen 60 g. de aguacate, 10 gotas de agua de rosas, 3 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de cera de abeja.

Se pone la cera en un recipiente al baño maría y cuando se deshace se va añadiendo el aceite. Cuando comienza a hervir se tira el agua de rosas y para de hervir. Se añade el aguacate y se remueve hasta que adquiera una textura de crema. Una vez enfriada, se puede guardar hasta 15 días en la nevera o en una zona fresquita.

También se puede preparar en maceración durante 8 días la

flor del espliego con aceite de oliva. Guardar y, en el momento de utilizarlo, calentarlo al baño maría.

Pomada de aceite y aloe vera en dolor y en la tos

Cuatro partes de aceite y 1 de cera de abeja, 7 hojas de aloe, 7 hojas de llantén, 7 granos de avena. Se pone el aceite y la cera al baño maría. Cuando la cera se deshace se añaden el resto de los ingredientes. No hace falta que el aceite hierva. Se para el fuego y se deja enfriar removiendo. Filtrar y envasar. Caducidad de un año.

Aceite en ciática y esguince

Preparar aceite de oliva y orégano en una botella en maceración durante 8 días. Cuando se necesita, calentarlo al baño maría y aplicarlo sobre la zona afectada.

Aceite en diarrea

Se prepara 1 clara de huevo con 2 cucharadas de aceite y se bate. Se ingiere el resultado de esta combinación.

Agradecimiento

La elaboración de este artículo ha sido posible gracias a las aportaciones y estímulos de las cooperativas olivares y más concretamente de la Cooperativa de Espolla (Girona).

Agradecemos, también, a la Asociación Española de Municipios del Olivo y a la Diputación de Jaén las imágenes cedidas para la realización del artículo.

Bibliografía recomendada

- Berdonces JL. *Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales*. 1ª Edición. Edt. Tikal.
- Colom R. *Las industrias derivadas de los aceites y las grasas*. Barcelona: Edit. Tip-Cat-Casals, 1950.
- Gimeno JM. El aceite de oliva. *Revista Medicina Naturista* 2000;2nov.
- Ludo Chardenon. *Herbes per curar, herbes per cuinar*. Barcelona: Edt. AltaFulla, 1986.
- Oberbeil K. *Alimentos con propiedades curativas y preventivas*. Edt. Blume, 1999.
- Pamplona JD. *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*. Edt. Safeliz, 1999.

- Ripoll L. *Herbes i remeis casolans*. Barcelona: Edt. HMB, 1983.
- Scheffer M. *La Terapia Floral de Bach*. Edit. Urano 1992.
- Uriarte X. *La nutrición en el primer año de vida*. Tesina Universidad País Vasco, 1988.
- Vehi de la Pera. *Lo Remediador*. Barcelona: Editorial Valentí Torras, 1845.
- Vidal M. *Medicina Naturista y Medicina Popular: Memoria final Posgrado Medicina Naturista* (3ª edición). Barcelona, 2000.
- Viñas C. *Recollida de remeis casolans*. Fira de l' oli i l' olivera. Espolla (Girona), 2002.