

The document discusses the health benefits of olive oil and olives, highlighting their nutritional properties, effects on cardiovascular health, and potential anti-cancer properties.

Subject: Lubricate Your Health with the Treasures of the Olive

Date: April 13, 2016, 4:15 PM

From: Professor Joyeux [henri.joyeux@sante-nature-innovation.fr](mailto:henri.joyeux@sante-nature-innovation.fr)

To: [SIEGE@agro-health.com](mailto:SIEGE@agro-health.com)

The Letter from Professor Joyeux is an independent health information service specializing in disease prevention for the general public and families. Click here to subscribe for free (you can unsubscribe here).

## Lubricate Your Health with the Treasures of the Olive

### *Everything is good in olives and olive oil:*

It's a food, a medicine, and a cosmetic – as my friends Raphaël and Babeth Colicci from the editorial committee of the beautiful magazine “Forgotten Fruits, a relay for maintaining fruit diversity” [1] excellently say.

Hippocrates knew this 500 years before Christ. Mediterranean peoples consume up to 30 liters per year per person. We still don't know all 230 compounds in olive oil, but what is certain is that olives and their oils are excellent for health, especially for the brain.

Natural olives should be desalted before consumption – for taste, but also for the heart and kidneys in cases of hypertension.

For oils, the only choice is obviously extra virgin oils or better yet, virgin oils from organic farming. Never consume industrial oils extracted at high temperatures with solvents and from olives excessively treated with chemicals.

Be careful not to heat them, although they can withstand temperatures of 180°C, but never above 210°C, where they become carcinogenic. If heated oil smokes, it must be discarded.

Choose oils from specific regions with strong typicity, as Raphaël specifies, knowing the harvest and processing of green fruity olives (picked unripe, with aromas of herbs, artichoke, etc.) or ripe fruity olives (mature olives with aromas of stewed fruits, etc.).

At Raphaël and Babeth's small Oleotherapy center [2], nothing is wasted. When olives are pressed, 10-20% oil is obtained, 30% solid waste called “grignons,” and 50% liquid waste called “margines.” This water contains minerals, vitamins, and polyphenols.

By preserving everything, including the pits, leaves, and flowers, they obtain the “Olive Totum.” Here’s what they make from it: a range of organic cosmetic products and dietary supplements for rejuvenation.

## **Olive Oil Protects Your Heart and Bones**

As early as 1980 in the USA, researchers demonstrated that oleic acid (56-83% concentration in the oil) and vitamin E (3-30mg/100ml) could reduce the leading cause of mortality, cardiovascular diseases, thanks to the Mediterranean diet, to which a glass of good wine at the end of the meal should be added.

As for linoleic acid (essential omega-6 fatty acid), it is present in olive oil at the same concentration as in mother’s milk (3.5-20%), meaning that children can consume it mixed into their soup after weaning.

The “Predimed” study published in the New England Journal of Medicine in 2013 showed its effectiveness in the primary prevention of cardiovascular diseases [3]. However, it must be combined with physical activity at least twice a week and avoiding overweight caused by excessive consumption of refined sugars and dairy products. We consume too much of these, particularly lactose from dairy products, which, combined with added sugars, accumulates in our bodies, first in the liver, causing the most common liver pathology in humans, hepatic steatosis or fatty liver, responsible for significant fatigue.

Excess sugars also accumulate significantly in fatty tissues, under the skin, in women’s mammary glands, and around men’s prostates, increasing the risk of breast and prostate cancer. Overweight due to excess sugars is carcinogenic, as is now demonstrated. Instead of butter for breakfast, it’s better to spread frozen olive oil from the previous day; it’s much more digestible. Olive oil is, in fact, the most digestible fat.

Similarly, oleic acid is the best transporter of calcium to the bones to prevent osteoporosis. Olives contain 120 mg of calcium per 100g, as much as cow’s milk. The difference is that plant-based calcium can be absorbed by the digestive tract up to 75%, while animal calcium absorption does not exceed 30%... except in cases of intestinal permeability, where it becomes a source of numerous health problems. Olives also contain almost as much vitamin A (1000 IU per 100g) – necessary for our retina – as butter (1700 IU/100g) and much more than cow’s milk (25 IU/100g) or even goat’s milk (70 IU/100g).

## Other Lesser-Known Health Treasures [4]

**Even better, with polyphenols, particularly two powerful antioxidants: Tyrosol and Hydroxytyrosol. They help fight oxidation, i.e., aging, chronic inflammation that weakens us with all the stresses of civilization affecting the heart, joints, skeleton, skin, brain, hormonal glands... In short, they can be responsible for long-term autoimmune diseases and cancers.**

*Tyrosol* is a bioflavonol that acts on the circulatory system, reducing blood viscosity and improving microcirculation in tiny vessels, such as brain capillaries, aiding memory and potentially reducing insomnia.

*Hydroxytyrosol* enhances the effects of oleic acid, reduces total cholesterol levels, and thins the blood as effectively as aspirin without its side effects (risk of hemorrhage). It crosses the blood-brain barrier, inhibiting the aggregation of Tau proteins, consequences of neuron degeneration, well-known to Alzheimer's specialists.

*Oleocanthal* (Tyrosol ester for specialists), combined with the two previous compounds, can reduce inflammation markers. It can also selectively kill cancer cells in vitro, as demonstrated in 2015 by researchers from Rutgers University and Hunter College of the City University of New York in the journal *Molecular & Cellular Oncology*. The authors conclude, "We need more animal studies and then human trials."

In addition to these cytotoxic effects, apoptotic as specialists say, researchers have demonstrated in vitro anti-angiogenic effects, meaning they have anti-growth factor activity [5]. This is found in good olive oils with an anti-growth factor called "Herceptin-like," Herceptin being a monoclonal antibody well-known to oncologists, increasingly prescribed alongside chemotherapy to treat at least 30% of breast cancer cases.

Moreover, all these highly bioavailable olive oil molecules thin bile secretion, relieve the pancreas of its hypoglycemic action through insulin secretion. Early-stage diabetes can thus be stopped, provided sugars, white bread, and dairy products are simultaneously eliminated, as recommended by the national nutrition health plan (PNNS), but not the glass of red wine at the end of each meal.

As for olives, the riper black ones are better endowed than green ones (twice as much hydroxytyrosol) and oil (ten times more).

## **Don't Waste Olive Flowers!**

At the end of April, when the ambient temperature reaches 18°C, thousands of flowers bloom in the olive trees. Only one in 20 on average will become an olive. The flowers will cover the ground with a white carpet. A sheet or a tarpaulin can collect the magnificent, well-cut flowers. Dried in the shade in tightly sealed jars, they will make excellent herbal teas or decoctions. Dr. Bach made a floral elixir, a liquid extract prepared with a solar infusion of flowers, and highlighted the energetic properties, active on our emotions.

### **Choose olives and oils according to your tastes: "fruity"**

For the French Interprofessional Olive Association (AFIDOL), the aromas of green fruity are dominated by herbaceous sensations: raw artichoke and various green fruits. The spiciness of the oil testifies to the freshness of the olives.

The ripe fruit comes from late-harvested olives. The aromas are reminiscent of almonds, plums, exotic fruits, and red fruits.

The black fruit has notes of cocoa, mushrooms, vanilla, and candied fruits.

### **The best olive oils**

We have selected three, obviously organic, two in France and one in Morocco. The olive trees grow on difficult soils: in the Hautes Corbières, on the Terrasses du Larzac, and in the foothills of the Atlas Mountains. In these three sites, the olive trees suffer from cold or heat. These imposed "sufferings" force the tree to protect itself, to immunize itself by producing in its fruits and leaves the maximum number of antioxidants, which are none other than polyphenols.

- In the Hautes Corbières, at an altitude of 500 meters, at Frank and Lydie Poirier's, at the Moulin à Huile d'Albières (11330). The production is traditional, the olives are crushed on large, slowly rotating stone millstones and the oil is obtained by first cold pressing, unfiltered to preserve all its benefits. The oil, loaded with polyphenols, has an exquisite taste.
- On the Terrasses du Larzac, at an altitude of 400 meters, in an arid nature, made of old quarries, grow olive trees whose roots wind between the stones. They produce Romaine oil, Omphacine as a natural food supplement and for facial and body care.
- In the foothills of the Atlas, we were able to see and measure the suffering of the olive trees which take 50°C on their heads two to three months a year. Also logically, the polyphenol concentrations can reach 25 to 30 times more hydroxytyrosol than in ordinary commercial oils. Olivie plus 30X is used in salads as a natural supplement and as a lightening face cream.

Olivie Riche, hyperconcentrated in Polyphenols (hydroxytyrosol and oleocanthal), in the form of capsules at a rate of one to six capsules per day for two months, has shown a natural anti-inflammatory role, particularly in arthritic pathologies. I was able to verify this myself in many patients without needing a randomized study because these patients were able to first reduce and then stop conventional medications themselves. A recent publication confirms this [6]. You will find Olivie Riche at [www.medicatrix.be](http://www.medicatrix.be).

## **Use them daily, for your health**

### ***Against cancer - not only breast and prostate cancer***

Apart from in vitro studies, there are various studies published in the very serious The Archives of Internal Medicine [7] which show that women consuming a high quantity of olive oil (in all their salads every day) have a lower risk of breast cancer. Furthermore, researchers from Oxford University have shown that olive oil reduces the growth of intestinal cancer cells [8] and that beta-sitosterol prevents the formation of cancer cells in the prostate.

### ***For the skin***

As we age, the epidermis becomes thinner and more fragile, with dry, rough, and flaky skin. Wound healing is slowed down, and there are more skin peelings and blisters. Wrinkles are the result of the reduction of elastic and thin fatty tissue, and the reduction in the thickness of the vessels results in skin pallor. Sweat glands become rarer, resulting in less perspiration and less elimination of toxic products. Plentiful drinks - never wait until you are thirsty - are absolutely necessary, at a rate of at least 2 liters per day including fruit and vegetable juices obtained by juice extractors or abundant chewing and a glass of wine at the end of each meal. The fine and gentle applications of thin layers of these olive oils nourish the skin, particularly on areas of suffering such as psoriasis.

### ***For the digestive tract***

A mild laxative, these oils reduce the risks of fat storage in the liver and the formation of cholesterol by the liver.

### ***For rheumatism***

It is recommended to avoid all anti-inflammatory and analgesic treatments or to carry out a gradual reduction plan over 3 to 4 months of "recommended" medications over long periods. They will be replaced by both a change in eating habits (80% fresh vegetables and Mediterranean orientation, very little cooked) and the consumption of these products from olive trees which have proven their worth for a long time.

### ***For the brain***

Our neurons need myelin, this fatty substance which surrounds the nerve filaments and allows the passage of nerve impulses. It is composed of 70% lipids (cholesterol - in the liquid egg yolk of organic hens and oysters which provide sterols which lower excess cholesterol -, phospholipids and glycolipids) and 30% proteins. It considerably increases the conduction speed. Without myelin, the spinal cord would have to have a diameter of several meters for conduction speeds to be maintained.

Michel Jouvet [9], a great specialist in dreams and dreams, states: "In Lausanne, researchers have launched the Human Brain Project which brings together 256 European laboratories. He concludes: "It will take three thousand years and three billion dollars just to model a portion of the brain the size of an olive." There is no point in waiting to consume these oils, treasures of health [10]. It is also the traditional and biblical treatment reported by the only evangelist doctor, Luke (10:34) when the Good Samaritan treats the wounds of the wounded man with oil and flavored wine.

Professor Henri Joyeux

Original text in French :

De: **Professeur Joyeux** henri.joyeux@sante-nature-innovation.fr  
Objet: **Huilez votre santé avec les trésors de l'olive**  
Date: 13 avril 2018 à 16:15  
À: SIEGE@agro-health.com

PJ



*La Lettre du Professeur Joyeux est un service d'information indépendant sur la santé, spécialisé dans la prévention des maladies auprès du grand public et des familles. [Rendez-vous ici pour vous inscrire gratuitement](#) (vous pouvez vous [désinscrire en vous rendant ici](#)).*

## Huilez votre santé avec les trésors de l'olive

*Tout est bon dans l'olive et l'huile d'olive :*

C'est un aliment, un médicament, un cosmétique - comme le disent excellentement mes amis Raphaël et Babeth Colicci du comité éditorial de la belle revue "*Fruits Oubliés, relais pour le maintien de la diversité fruitière*" [1].

Hippocrate 500 ans avant J.C. le savait déjà. Les peuples méditerranéens en consomment jusqu'à 30 litres par an et par personne. Et nous ne connaissons pas encore la totalité des 230 composés de l'huile d'olive. Ce qui est sûr c'est que les olives et leurs huiles sont excellentes pour la santé et en particulier pour notre cerveau.

Natures, les olives gagnent à être dessalées avant consommation - pour le goût, mais aussi pour le cœur et les reins en cas d'hypertension.

Pour les huiles, un seul choix évidemment, *les huiles vierges extra* ou mieux *vierges et issues de l'agriculture biologique*. Ne jamais consommer les huiles industrielles extraites à chaud avec des solvants et issues d'olives traitées à outrance avec des produits chimiques.

Attention de ne pas les faire chauffer, bien qu'elles supportent une température de 180°C, mais jamais à plus de 210°C où elles deviennent cancérigènes. Si l'huile chauffée fume, il faut la jeter.

Choisir les huiles de terroir, à fortes typicité comme le précise Raphaël, en connaissant la récolte et la trituration des *fruités verts* (olives ramassées non mures, aux arômes d'herbes, artichaut..) ou des *fruités mûrs* (olives mures aux arômes de fruits compotés..)

Au petit centre d'Oléothérapie [2] de Raphaël et Babeth, rien n'est gaspillé. Quand on presse les olives, on obtient 10 à 20 % d'huile, 30 % de "*grignons*" qui sont des déchets solides et 50 % des déchets liquides nommés "*margines*". Cette eau contient sels minéraux vitamines et polyphénols

-----  
En préservant le tout, y compris les noyaux, les feuilles et les fleurs, on obtient le "Totum d'olive". Et voilà ce qu'ils en font : une gamme de produits cosmétiques bio et de compléments alimentaires pour la remise en forme.

## L'huile d'olive protège votre cœur et vos os

Dès 1980 aux USA, les chercheurs ont démontré que l'acide oléique (56 à 83% de concentration dans l'huile) et la vitamine E (3 à 30mg/100ml), pouvaient réduire la première cause de mortalité, les maladies cardio-vasculaires, grâce à l'alimentation méditerranéenne, à laquelle il faut ajouter un verre de bon vin en fin de repas.

Quant à l'acide linoléique (acide gras essentiel oméga 6), il est dans l'huile d'olive à la même concentration que dans le lait de la maman (3,5 à 20%), c'est à dire que l'enfant dès son sevrage du sein maternel, peut en consommer mélangée à sa soupe.

L'étude "Prédimed" publiée dans le *New England Journal of Medicine* en 2013 a montré son efficacité dans la **prévention primaire des maladies cardiovasculaires** [3]. Mais attention, il faut y associer une activité physique au moins deux fois par semaine et éviter le surpoids lié à la consommation excessive de sucres raffinés et de produits laitiers. Nous en consommons en trop grande quantité, en particulier le lactose des produits laitiers qui aux sucres ajoutés se stockent dans notre corps dans le foie d'abord, responsables de la plus fréquente pathologie hépatique chez l'humain, la *stéatose hépatique*, ou foie gras responsable d'une grande fatigue.

Evidemment les sucres se stockent aussi énormément dans les tissus gras, sous la peau, dans les glandes mammaires des femmes et autour de la prostate des hommes, augmentant ainsi les risques de cancer du sein et de la prostate. **Le surpoids dû aux sucres en excès est cancérogène, c'est désormais démontré.**

A la place du beurre au petit déjeuner, mieux vaut tartiner donc avec de l'huile d'olive, que vous aurez congelée la veille, la digestibilité est bien meilleure. L'huile d'olive est de fait le plus digestible des corps gras.

De même l'acide oléique est le **meilleur transporteur du calcium vers l'os** pour éviter l'ostéoporose. L'Olive contient 120 mg de calcium pour 100g, soit autant que le lait de vache. La différence est que le calcium végétal peut être absorbé par le tube digestif jusqu'à 75 % alors que l'absorption du calcium animal ne dépasse pas 30 %... sauf en cas de porosité intestinale, où il devient source de nombreux problèmes de santé. L'Olive contient aussi presque autant de vitamine A (1000 UI pour 100 g) - nécessaire à notre rétine - que le beurre 1700 UI/100g et beaucoup plus que le lait de vache 25 UI/100g ou même de chèvres 70 UI/100g .

## D'autres trésors de santé moins connus [4]

Il y a mieux encore, avec les **polyphénols**, en particulier deux puissants **anti-oxydants** : le *Tyrosol* et l'*Hydroxytyrosol*. Ils nous permettent de lutter

... contre l'oxydation, c'est à dire le vieillissement des ans, l'inflammation chronique inconsciente qui nous fragilise avec tous les stress de civilisation qui atteignent le cœur, les articulations, le squelette, la peau, le cerveau, les glandes hormonales... Bref qui peuvent être responsables autant de maladies auto-immunes de longue durée que de cancers.

*Le Tyrosol* est un bioflavonol, qui agit sur le système circulatoire, réduisant la viscosité du sang et donc améliorant la microcirculation dans les tous petits vaisseaux, les capillaires du cerveau, ce qui aide la mémoire et peut réduire l'insomnie.

*L'Hydroxytyrosol* renforce les effets de l'acide oléique, réduit le taux de cholestérol total, fluidifie le sang autant que l'aspirine sans en avoir les effets secondaires (risques hémorragiques). Il traverse la barrière entre le sang et le cerveau, et permet ainsi d'inhiber l'agrégation des protéines Tau, conséquences de la dégénérescence des neurones, bien connues des spécialistes de l'Alzheimer.

*L'Oléocanthal* (ester de Tyrosol pour les spécialistes) associé aux deux précédents est capable de réduire les marqueurs de l'inflammation. Il est aussi capable de tuer des cellules cancéreuses sélectivement in vitro comme l'ont démontré en 2015 des chercheurs de l'Université de l'université Rutgers et du Hunter College de la City University de New York dans la revue *Molecular & Cellular Oncology*. Les auteurs concluent "nous avons besoin de plus d'études animales et puis d'essais humains".

A ces effets cytotoxiques, apoptotiques disent les spécialistes, les chercheurs ont ajouté en les démontrant in vitro des effets anti-angiogéniques, c'est dire qu'ils ont une activité anti-facteurs de croissance [5]. C'est ce que l'on retrouve dans les bonnes huiles d'olive avec un anti-facteur de croissance dit "*Herceptin like*", l'*Herceptin*, anticorps monoclonal bien connu des oncologues que nous prescrivons de plus en plus souvent associé à la chimiothérapie pour traiter au moins 30 % des cas de femmes atteintes de cancer du sein.

Par ailleurs, toutes ces molécules de l'huile d'olive, très bio-disponibles, fluidifient la sécrétion biliaire, soulagent le pancréas de son action hypoglycémiant par la sécrétion de l'insuline. Un diabète débutant peut être ainsi stoppé, évidemment en supprimant simultanément sucres, pains blancs et produits laitiers tels que le recommande le plan national de nutrition santé (PNNS), mais pas le verre de vin rouge à la fin de chaque repas.

Quant aux olives, la noire plus mûre est mieux pourvue que la verte (2 fois plus d'hydroxytyrosol) et que l'huile (10 fois plus).

## Et les fleurs d'olivier, ne les gaspillez pas !

Fin avril quand la température ambiante atteint 18°C, des milliers de fleurs éclosent dans les oliviers. Seule une sur 20 en moyenne deviendra une olive. Les fleurs vont garnir le sol d'un tapis blanc. Un drap, une bâche peuvent récupérer les magnifiques fleurs bien ciselées. Séchées à l'ombre dans des bocaux bien hermétiques elles permettront d'excellents tisanes ou décoctions. Le Dr Bach en a fait un élixir floral, un extrait liquide préparé avec infusion solaire de fleurs et a mis en évidence des propriétés énergétiques actives sur

comme le romero, et à une véritable propriété énergisante, nous ont nos émotions.

## Choisissez les olives et les huiles selon vos goûts : "le fruité"

Pour l'association française interprofessionnelle de l'olive (AFIDOL), les arômes du fruité vert sont dominés par les sensations herbacées : artichaut cru et divers fruits verts. Le piquant de l'huile témoigne de la fraîcheur des olives.

Le fruité mûr, provient des olives récoltées tardivement. Les arômes rappellent l'amande, la prune, les fruits exotiques, les fruits rouges.

Le fruité noir a des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits.

## Les meilleures huiles d'Olive

Nous en avons sélectionné trois, évidemment BIO, deux en France et une au Maroc. Les oliviers grandissent sur des terroirs difficiles : dans les Hautes Corbières, sur les Terrasses du Larzac et sur les contreforts de l'Atlas. Dans ces trois sites les oliviers souffrent du froid ou de la chaleur. Ces "souffrances" imposées, obligent l'arbre à se protéger, s'immuniser en fabricant dans ses fruits et ses feuilles le maximum d'anti-oxydants qui ne sont autres que les polyphénols.

- Dans les Hautes Corbières, à 500 mètres d'altitude, chez Frank et Lydie Poirier, au Moulin à Huile d'Albières (11 330). La fabrication est à l'ancienne, les olives sont broyées sur grosses meules en pierre tournant lentement et l'huile est obtenue par première pression à froid non filtrée pour conserver tous ses bienfaits. L'huile chargée en polyphénols a un goût exquis.
- Sur les Terrasses du Larzac, à 400 mètres d'altitude, dans une nature aride, faite d'anciennes carrières, poussent des oliviers dont les racines se faufilent entre les pierres. Ils fabriquent l'huile Romaine, l'Omphacine comme complément alimentaire naturel et pour les soins du visage et du corps.
- Dans les contreforts de l'Atlas, nous avons pu voir et mesurer la souffrance des oliviers qui prennent 50°C sur leur tête deux à trois mois par an. Aussi logiquement les concentrations en polyphénols peuvent atteindre 25 à 30 fois plus d'hydroxytyrosol que dans les huiles banales du commerce. *Olivie plus 30X* est utilisée dans les salades en complément naturel et comme crème de visage éclaircissante.

*Olivie Riche* hyperconcentré en Polyphénols (hydroxytyrosol et oléocanthal), sous forme de gélules à raison d'une à 6 gélules par jour pendant deux mois, a montré un rôle anti-inflammatoire naturel, notamment dans les pathologies arthritiques. J'ai pu le vérifier moi-même chez de nombreux patients sans avoir besoin d'une étude randomisée car ces malades ont pu eux-mêmes d'abord

réduire puis arrêter les médicaments classiques. Une publication récente le confirme [6]. Vous trouverez Olivier Riche chez [www.medicatrix.be](http://www.medicatrix.be).

## Les utiliser au quotidien, pour votre santé

### *Contre le cancer - pas seulement du sein et de la prostate*

En dehors des études *in vitro*, on trouve diverses études publiées dans le très sérieux *The Archives of Internal Medicine* [7] qui montrent que les femmes consommant une quantité élevée d'huile d'olive (dans toutes leurs salades chaque jour) ont un risque moins élevé de cancer du sein. De plus des chercheurs de l'Université d'Oxford ont montré que l'huile d'olive réduirait la croissance des cellules cancéreuses intestinales [8] et que le bêta-sitostérol empêcherait la formation de cellules cancéreuses dans la prostate.

### *Pour la peau*

En vieillissant, l'épiderme est aminci, fragilisé avec une peau sèche, rugueuse et écaillée. La cicatrisation en cas de plaie est ralentie, et on observe plus de décollements cutanés et la formation de bulles. Les rides sont le résultat de la diminution du tissu élastique et adipeux trop fin, et la réduction d'épaisseur des vaisseaux a pour conséquence une pâleur cutanée. Les glandes de la sueur se raréfient, d'où moins de transpiration et d'évacuation des produits toxiques. Des boissons abondantes, - n'attendez jamais d'avoir soif -, sont alors absolument nécessaires, à raison de 2 litres minimum par jour comprenant des jus de fruits et légumes obtenus par extracteurs de jus ou mastication abondante et un verre de vin à la fin de chaque repas. Les applications fines et douces de fines couches de ces huiles d'olive nourrissent la peau, en particulier sur les zones de souffrances telles que le psoriasis.

### *Pour le tube digestif*

Laxatif doux, ces huiles réduisent les risques de stockage de gras dans le foie et la formation de cholestérol par le foie.

### *Pour les rhumatismes*

Il est recommandé d'éviter tous les traitements anti-inflammatoires, antalgiques ou de réaliser un plan de réduction progressif sur 3 à 4 mois des médicaments "recommandés" sur de longues périodes. On les remplacera à la fois par un changement des habitudes alimentaires (80% de végétaux frais et orientation méditerranéenne, très peu cuits) et la consommation de ces produits issus des oliviers qui ont fait leur preuve depuis bien longtemps.

### *Pour le cerveau*

Nos neurones ont besoin de *myéline*, cette substance grasseuse qui entoure les filaments nerveux et permet le passage de l'influx nerveux. Elle est composée de 70 % de lipides (cholestérol - dans le jaune d'œuf liquide des poules Bio et les huîtres qui apportent des stérols lesquels font baisser les excès de cholestérol -, phospholipides et glycolipides) et 30 % de protéines. Elle accroît considérablement la vitesse de conduction. Sans myéline, la moelle épinière

devrait posséder un diamètre de plusieurs mètres pour que les vitesses de conduction y soient conservées.

Michel Juvet [9], grand spécialiste des rêves et des songes affirme « A Lausanne, les chercheurs ont lancé *l'Human Brain Project* qui fédère 256 laboratoires européens. Il conclue « *Il prendra trois mille ans et 3 milliards de dollars juste pour modéliser une portion de cerveau de la taille.. d'une olive* ».

Autant ne pas attendre pour consommer ces huiles, trésors de santé [10]. C'est aussi le soin traditionnel et biblique rapporté par le seul évangéliste médecin, Luc (10,34) quand le bon Samaritain soigne les plaies du blessé avec l'huile et le vin aromatisé.

Professeur Henri Joyeux