

Neo-Nutrition NEWSLETTER – May 2017

## **Olive Oil 20 Times Richer in Antioxidants**

**By Eric Müller / ! May 10, 2017 / " 19,793 Views**

[Translation from French]

Today, we're diving into the discovery of a very special elixir made from olive oil. I came across it thanks to Professor Henri Joyeux. It all begins in the Moroccan desert, where there is a very unique olive tree plantation.

### **You'd have to be crazy to plant an olive grove in the middle of the desert**

The temperature is extreme: 53°C in the summer. It almost never rains. Nothing grows in the surrounding area. The soil is so rocky that it's nearly impenetrable for olive tree roots. It's one of the most inhospitable places in the world:

### **It feels like being on Mars.**

These conditions are borderline for these olive trees. It's not uncommon for some of them to die.

Another consequence... the yields from these olive trees are very low.

You might ask, why insist on planting in this rocky desert?

Doesn't this producer have the means to plant elsewhere?

Yes, but the choice is deliberate!

In fact, this producer is more interested in the quality of the oil than the quantity.

### **“What doesn't kill the olive tree makes it stronger!”**

Under extreme conditions, the olive tree suffers so much that it goes into panic mode – a survival instinct.

In a desperate act, the olive tree starts producing massive amounts of polyphenols (antioxidants) that are found in its olives. That's why, at the end of a scorching day, these olives take on a purplish hue.

It's an extraordinary phenomenon... a miracle of nature.

The concentration of antioxidants (hydroxytyrosol, tyrosol, oleuropein, flavonoids, vanillic acids, caffeic acids...) in these desert olives is far higher than normal.

## **An Oil 14 to 20 Times More Concentrated in Antioxidants**

Compared to 23 oils from Spain, Greece, Italy, and Tunisia, this Moroccan desert oil contains (on average) 20 times more hydroxytyrosol and 14 times more tyrosol [1].

It's believed that plants load their fruits with polyphenols to protect their seeds (contained in the pit). This maximizes the chances of survival for their offspring.

Thus, an olive tree in panic will produce polyphenols that are even more potent, realizing that the survival of its offspring is not guaranteed...

The oil obtained from these olives not only has a unique taste... but it's one of the most powerful for health.

In fact, it's not a cooking oil. Given its concentration of active ingredients (and its price), it's more like an elixir.

It's sold under the name Olivie (more information here: <http://olivie.ma/fr/store.php>). It's also available in capsule form.

Best regards,  
Eric Müller

PS: Of course, we do not receive any commission or compensation in exchange for the products we recommend. These are selected based on strict criteria of composition, ingredients, and manufacturing quality.

PPS: I thank the readers who pointed out an inaccuracy in my last letter (on the benefits of olive oil): The daily values were indeed for 100 mL of olive oil:

- 73% monounsaturated fatty acids
- 13.8% saturated fatty acids
- 9.7% omega-6 fatty acids (polyunsaturated)
- 0.76% omega-3 fatty acids (polyunsaturated)
- 75% of the recommended daily intake of vitamin K
- 72% of the recommended daily intake of vitamin E

Thanks also to those who noted that LDL (Low-Density Lipoprotein) is generally nicknamed "bad cholesterol" (as opposed to HDL, High-Density Lipoprotein, called "good cholesterol"). However, I reject this outdated terminology. LDL and HDL are both good and essential for the body's health. Opposing them is a mistake that has cost many lives. There's no reason for LDL to be called "bad cholesterol." To begin with, LDL and HDL are not cholesterol. They are cholesterol transporters. LDL delivers the cholesterol the body needs, and HDL removes excess cholesterol so it can be expelled from the body. That's the origin of their poorly chosen nicknames: LDL, which brings cholesterol, is "bad," and HDL, which removes cholesterol, is "good." I will revisit this topic in a future letter.

## **References:**

[1] M. Benlemlih, J. Ghanam, *Polyphenols in Olive Oil, Treasures of Health!*, Medicatrix, page 35

Original Text in French :

## **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 !

*<https://www.neo-nutrition.net/lhuile-dolive-20-plus-riche-antioxydants/> Page 1 sur 3L'huile d'olive 20 fois plus riche en antioxydants - Santé Nature Innovation 02/03/2020 16(51*

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-europeine, #avonoïdes, acides vaniliques, acides caféiques...) 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 puissantes pour la santé . 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'elixir.

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 Le LDL fait parvenir au corps le cholestérol dont il a besoin du cholestérol. . Et le HDL évacue le cholestérol en trop a"n 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