

Naturligt alternativ vid milt förhöjt blodtryck!

Olivblad har i en nyligen publicerad klinisk studier visat sig ha lika god effekt på milt förhöjt blodtryck som blodtrycksmedicin (ACE hämmaren Captopril).

Dessutom visade sig olivblad minska halten av triglycerider i blodet.

Högt blodtryck är ett vanligt välfärdsproblem. Ett blodtryck betraktas som högt då värdet överskrider 140/90 mm Hg. Ett blodtryck som ligger mellan 140-159/90-99 mm Hg betraktas som milt förhöjt och behandlas först och främst med livsstilsförändringar såsom ändrad kost och motion.

Högt blodtryck försvårar hjärtats arbete och gör i längden att kärlväggarna blir hårdare och mindre elastiska. Risken ökar för stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och försämrad blodcirkulation i benen, så kallad fönstertittarsjuka, samt njursvikt. Har man väl fått högt blodtryck är tillståndet oftast livslångt. Ungefär var fjärde vuxen svensk har problem med högt blodtryck.

Olivbladets effekt på blodtrycket har bl.a. testats i två kliniska studier. Den första studien¹ är gjord i Tyskland på 20 tvillingpar (enäggtvillingar) med milt förhöjt blodtryck där den ena tvillingen fick placebo och den andra olivbladsextrakt. Man kunde där se att man fick en fördelaktig effekt på blodtrycket med olivbladsextrakt och gick därför vidare och gjorde en större jämförande studie.

I den nya studien² jämförde man effekten av olivbladsextrakt med en ACE-hämmare (Captopril). ACE hämmare är ett vanligt behandlingsalternativ vid högt blodtryck. Både olivbladsextrakt och ACE-hämmare visade signifikant minskning av blodtrycket efter åtta veckor. Både alternativen bedömdes som lika effektiva för att sänka blodtrycket men de som hade ätit olivblad hade också fått en signifikant minskning av halten triglycerider. Det är inte bra att ha för höga triglyceridvärden i blodet eftersom triglyceriderna bidrar till att täppa till blodkärlen.

I studien deltog 148 personer, mestadels kvinnor, och studien var placebokontrollerad. I båda dessa studier har man använt ett olivbladsextrakt med varunamn EFLA943, som tillverkas enligt en patenterad tillverkningsmetod. Dosen har varit 2x500 mg olivbladsextrakt per dag.

Naturligtvis ska ett högt blodtryck medicineras men när man ligger på gränsen och vill arbeta med livsstilsförändring istället för medicinering kan olivblad vara ett hjälpmedel för att lyckas. Olivbladsextraktet EFLA943 finns på den Svenska marknaden i produkten Viraway.

Vid frågor kontakta Åsa Karlsson, Bioaktiva pharma, 011-124950, e-post:asa@bioaktiva.se
Kopior går att få av de kliniska studierna.

1. Perrinjaquet-Mocette et al 2008
2. Susalit E et al Olive leaf extract in patients with stage-1 hypertension: comparison with Capotril. Phytomedicine 2010.