

Huile d'olive

Plus qu'un nutriment c'est un médicament

Dr M. Benazzouz
Rabat

Association des Amis de l'olivier

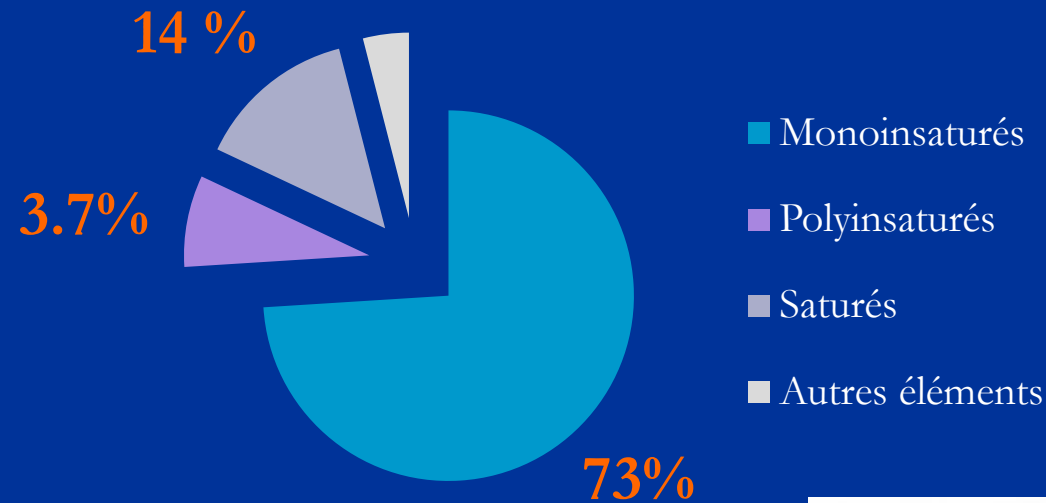


objectifs

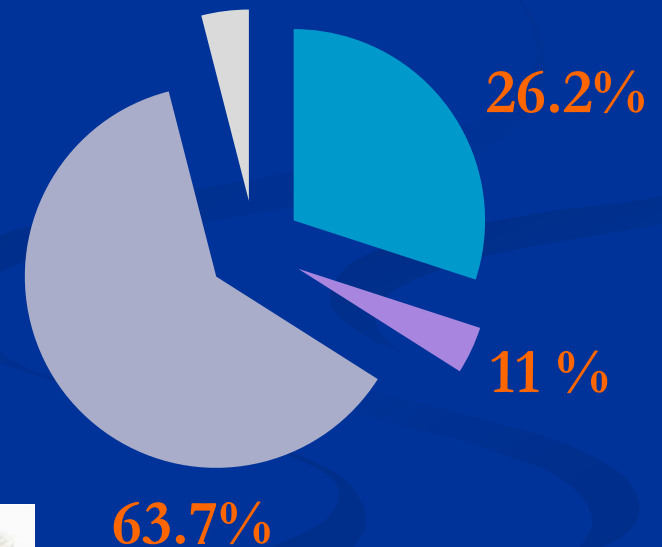
- Introduction
- Risque CVx
- Syndrome Métabolique/pathologie digestive
- Effet antimicrobien
- Système nerveux central
- vieillissement
- Usage en dermatologie
- Effet anti-inflammatoire
- Usage en cancérologie

100 g d' huile d' olive = 109 ml
2 CS = 23 g

Huile d'Olive



Beurre



Huile d'olive c'est plus qu'un acide gras monoinsaturé

POLYPHENOLS

100 à 400 mg/kg d'huile d'olive extra vierge

Type du phénols	Concentrations en mg/kg
Hydroxytyrosol	14.4
oleuproein	2.04
Oleuproein agycole	14.4
Tyrosol	27.4
Apegenin	15.8

oleocanthal

Junkyu Han ;Cytotechnology 2009

Les polyphénols

le trésor de l'huile de l'olive

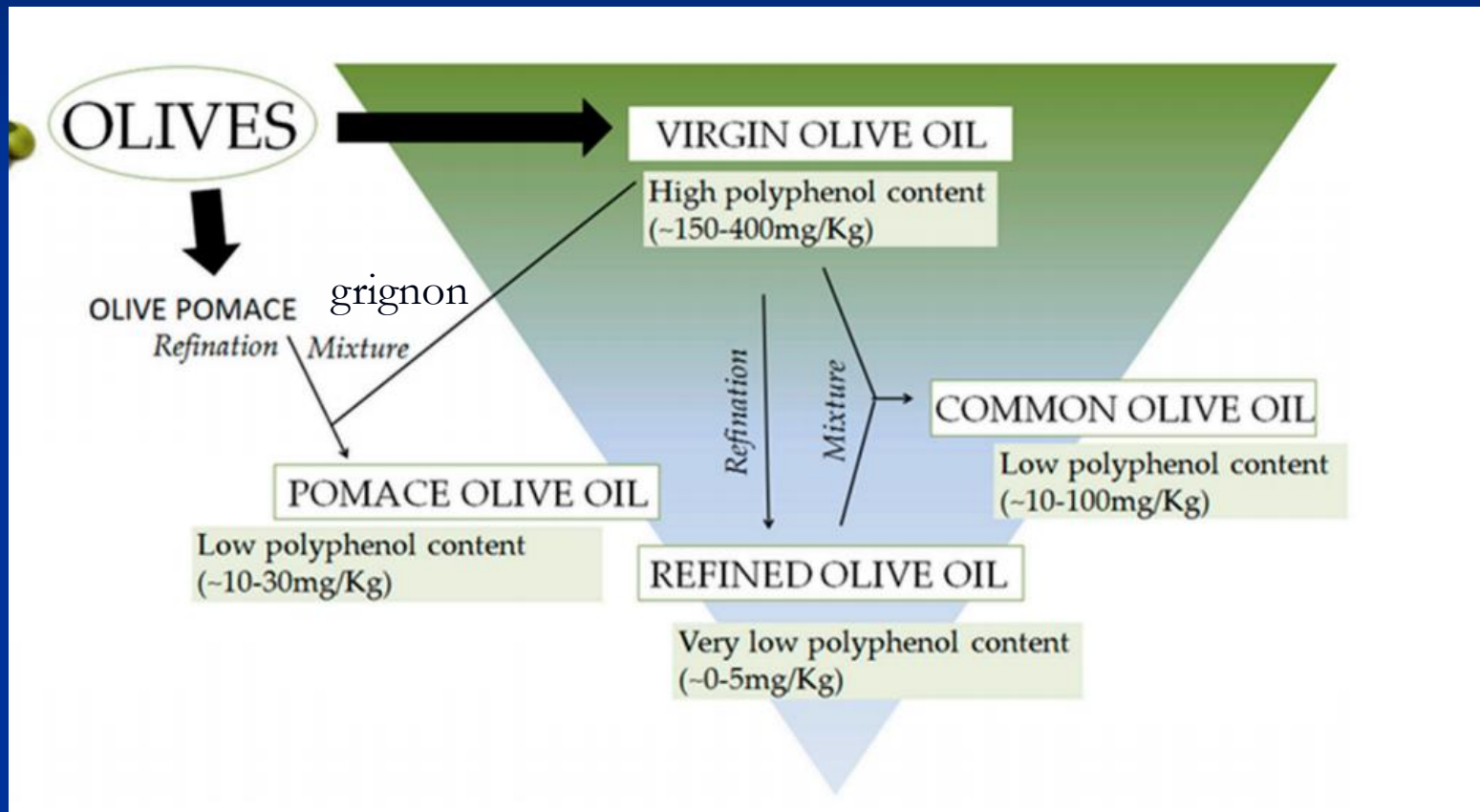
- ❖ Effet antioxydant
- ❖ Effet anti-inflammatoire
- ❖ Protection de l'endothélium Vx
- ❖ Effet antiagrégant plaquettaire
- ❖ Amélioration du profil lipidique
- ❖ Action antiproliférative
- ❖ Action antimicrobienne
- ❖ Action sur ostéosynthèse

La teneur en polyphénols est fonction de la variété d'olive

- La teneur en polyphénols totaux varie entre 106 et 478 mg/kg
- le taux le plus élevé est observé dans l'huile d'olive issue de la variété **Picholine marocaine** (313-478 mg/kg)
- suivie de la variété Haouzia (268-288)
- alors que le plus faible taux est rencontré dans l'huile d'olive Arbequine (106-125)

Richesse en polyphénols

fonction du type d'huile d'olive

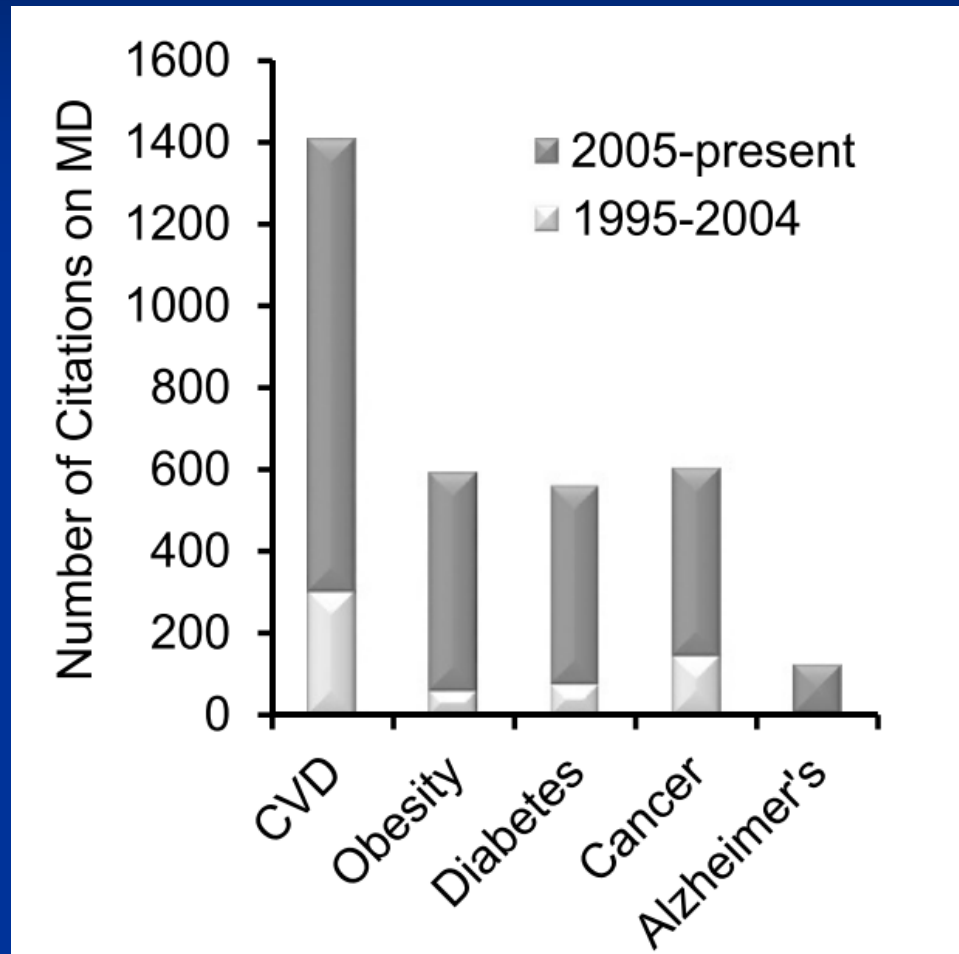


Polyphénols et goût de HO

Bitterness Intensity	Total Phenol*
Non bitter	< 220
Lightly bitter	220 to 340
Bitter	340 to 410
Very bitter	> 410

* Unit: mg/kg Caffeic acid equivalent

HO / Régime méditerranéen et sante dans la littérature



HO et HTA

Fat (dose or type of intake)	Time of intervention	Disease (Study name)	Effects
VOO (~13 g/day)	4-weeks (24-h dietary recall)	Heterogeneous population (INTERMAP study)	• ↓ Diastolic blood pressure (−0.8 to −1.7 mmHg)
VOO (30-40 g/day)	6-months	Mild to moderate hypertension	• ↓ Systolic blood pressure (−7 mmHg) • ↓ Diastolic blood pressure (−6 mmHg)
VOO (~80 g/day)	(Food-frequency questionnaire)	Heterogeneous population (EPIC study)	• Each 22 g increased of VOO consumption reduced 0.3 and 0.8 mmHg of diastolic and systolic blood pressure, respectively
VOO (60 g/day)	4-weeks	Non-diabetic hypertension	• ↓ Systolic blood pressure up to normotensive subjects
VOO (dietary fat replacement)	3-months	Overweight/obese elders	• ↓ Systolic blood pressure (−6 mmHg)
VOO (51 g/day)	4-years	↑ Risk of CVD (PREDIMED)	• ↓ Diastolic blood pressure (−1.53 mmHg)
VOO (51 g/day)	1-years	↑ Risk of CVD with hypertension (PREDIMED)	• ↓ Systolic blood pressure (−2.3 mmHg) • ↓ Diastolic blood pressure (−1.2 mmHg)

HO et HTA

- 25 ml HO extra vierge avec une teneur en phénols de 161mg/kg/ pour une durée 3s réduit la TA systolique
- Pour réduire la TA diastolique la teneur en phénols doit être de 300 mg/kg



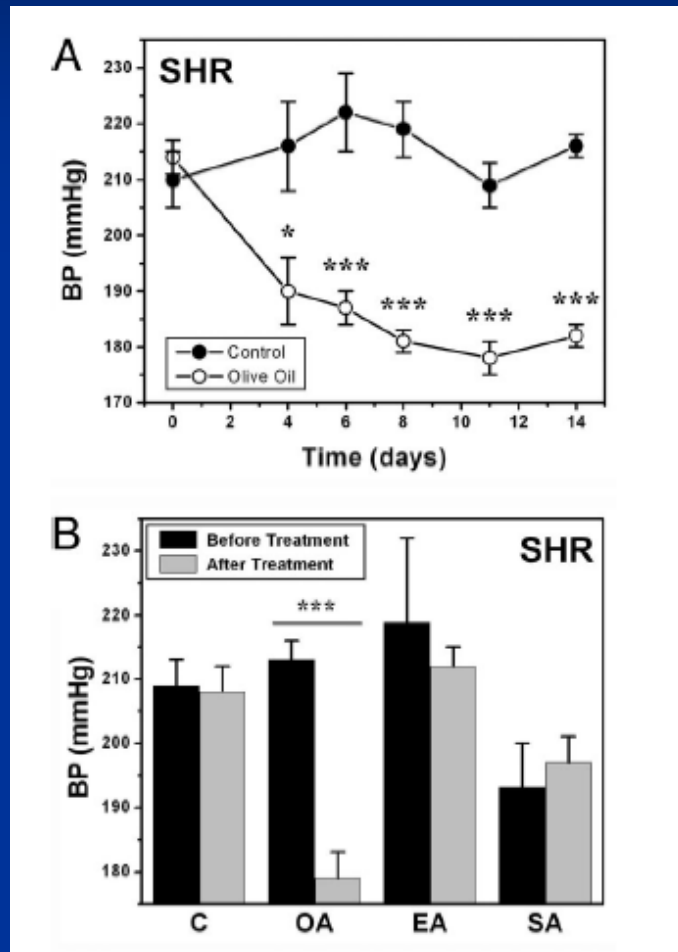
December 2015

HUILE D' OLIVE & TENSION ARTÉRIELLE

- ❖ Etude italienne avec 23 patients hypertendus
- ❖ 30 à 40 g d' HO extra vierge réduit les doses du traitement antihypertenseur de 48 %
- ❖ Cette diminution étaient seulement de 4 % si utilisation d' huile de tournesol
- ❖ 8 patients dans le groupe HO n' ont plus besoin de traitement
- ❖ L' effet antihypertenseur de l' huile d' olive est du aux phénols

Ferrera A. Archives Med Interne, 2000

Oleic acid content is responsible for the reduction in blood pressure induced by olive oil



HO et dyslipidémie/diabète

di@bet.es study

- Etude de population : 4472 patients
- Suivi :
 - Mode de vie : HO vs H tournesol
 - Poids ,BMI, glycémie ,bilan lipidique
- Résultats : réduction du risque du :
 - Obésité de 38 %
 - intolérance au glucose de 51 %
 - Hypertriglycéridémie de 47 %
 - Baisse du HDL de 60 %

HO et dyslipidémie

25 ml/huile d'olive extra vierge/J :

- Augmentation HDL cholestérol
- Diminution rapport cholestérol total/HDL
- Diminution triglycérides
- Diminution des marqueurs du stress oxydatif

Zern TL J Nutr. 2005

Visioli, F. . *J. Agric. Food Chem.* 1998

HO et hypercholestérolémie

- Améliore le cholestérol HDL
- Augmente sa capacité cardioprotectrice par :
 - Régulation de son homéostasie
 - Eviter son oxydation
 - Protection contre l'hypercoagulabilité

Anna Pedret¹



2015

HO et risque Cvx

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ESTABLISHED IN 1812

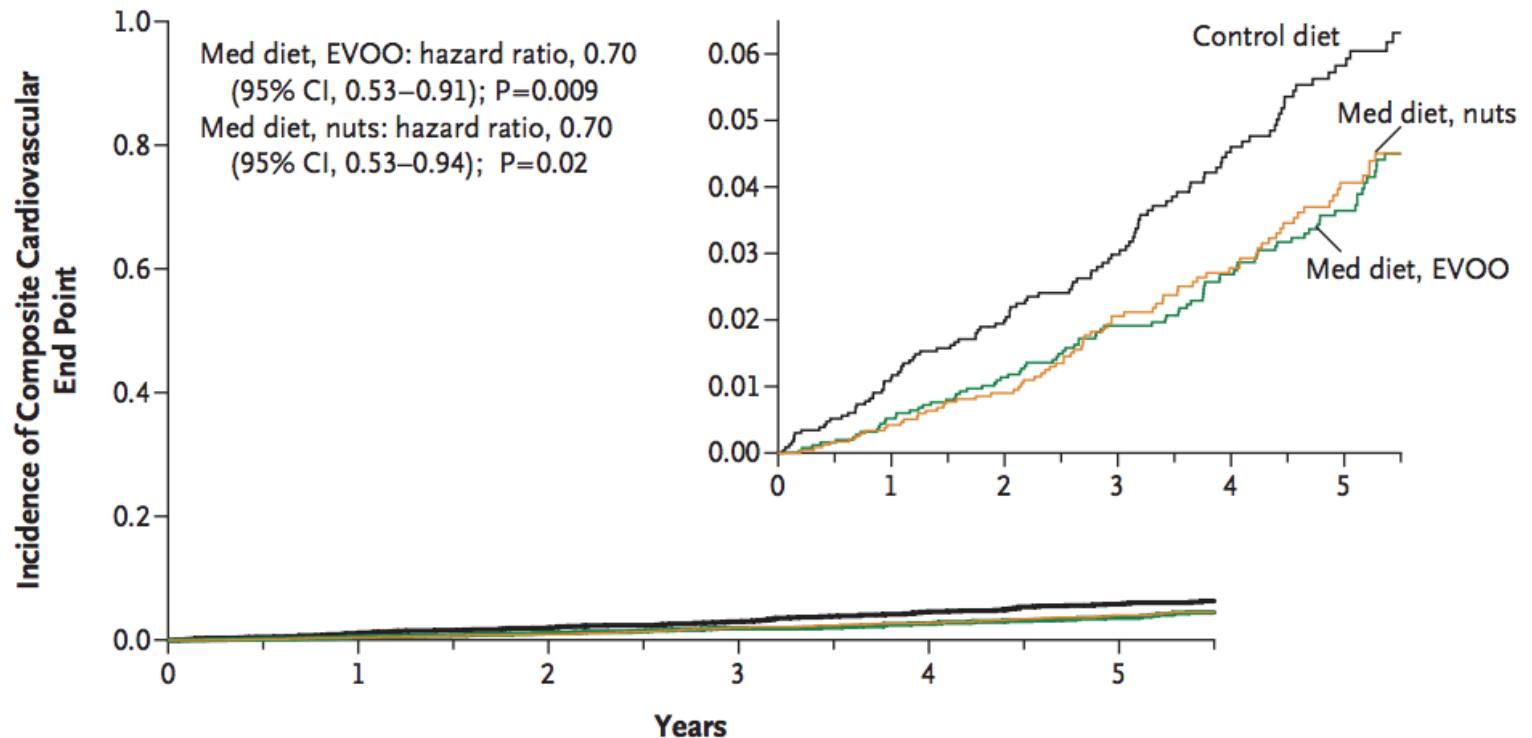
APRIL 4, 2013

VOL. 368 NO. 14

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D., Ph.D., Jordi Salas-Salvadó, M.D., Ph.D.,

Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)



HO et risque CVx

EPICOR study

- Consommation : HO fruits végétaux et risque coronarien
- Etude multicentrique italienne
- 26689 femme
- Suivi : 7,85 ans
- Risque d'accidents coronariens réduit si consommation de :
 - végétaux HR 0.54
 - HO HR 0.56

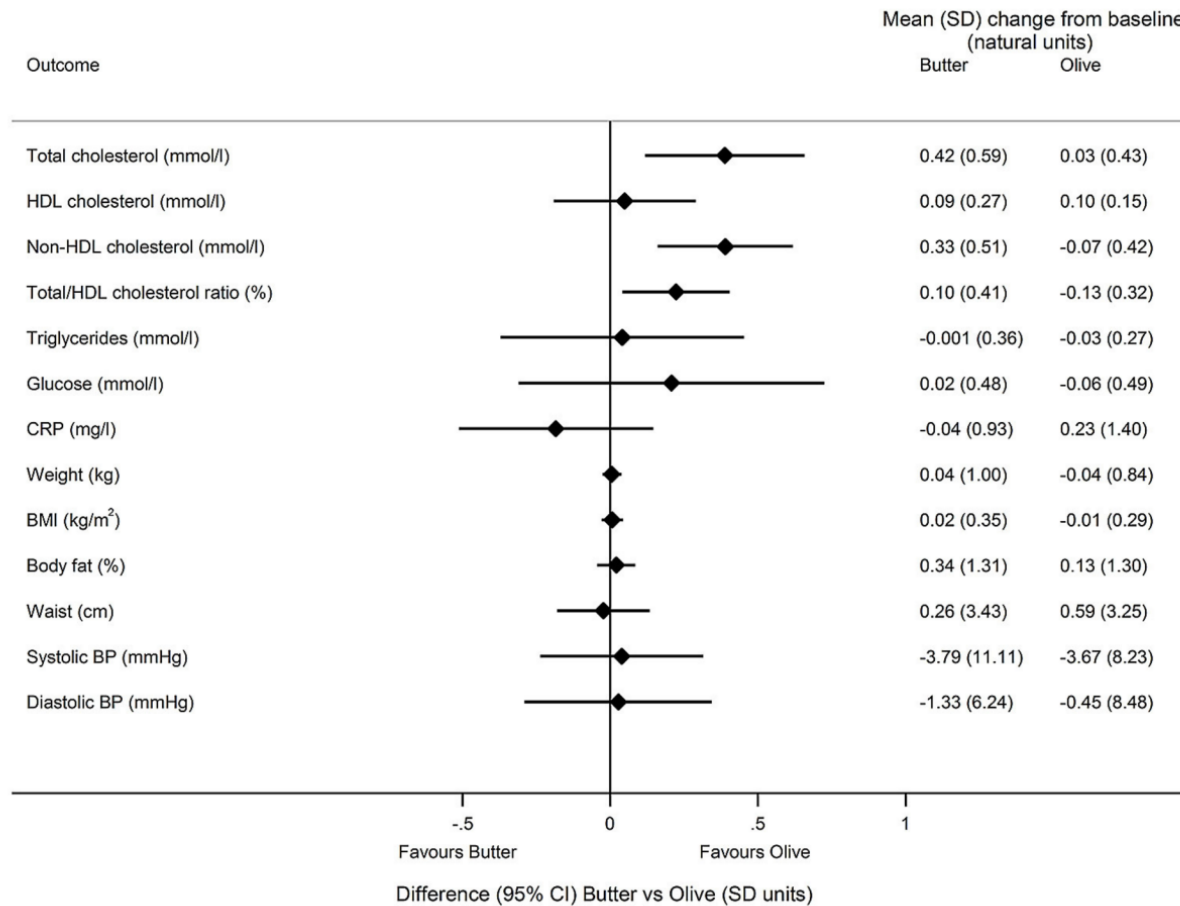
HO et risque CVx

PREDIMED STUDY

- Etude espagnole de 2003 - 2009, 7216 femme inclues
- 3 groupes :
 - MD + HO (50 g/j)
 - MD+ noisettes (30 g/j)
 - Groupe control
- Suivi : 4.8 ans
- Réduction du risque CVx
 - HO : 35 %
 - HOEV : 39 %

HO vs beurre

impact sur profil lipidique et risque CVx



HO et risque CVx

- Cette action est due essentiellement aux phénols
Hydroxytyrosol +++++
- Médicaments : Hydrox - Hytolive
- Plusieurs mécanismes sont impliqués
 - Par son effet antioxydant protège l'endothélium vasculaire
 - Action anti-inflammatoire
 - Évite l'oxydation du LDL
 - Effet anti agrégant plaquettaires

RECOMMANDATIONS DE LA FDA

- ❖ 25 ml (2 CàS) d'huile d'olive Extra vierge/jour :
 - ❖ Réduit le risque cardiovasculaire
 - ❖ Effet antioxydant

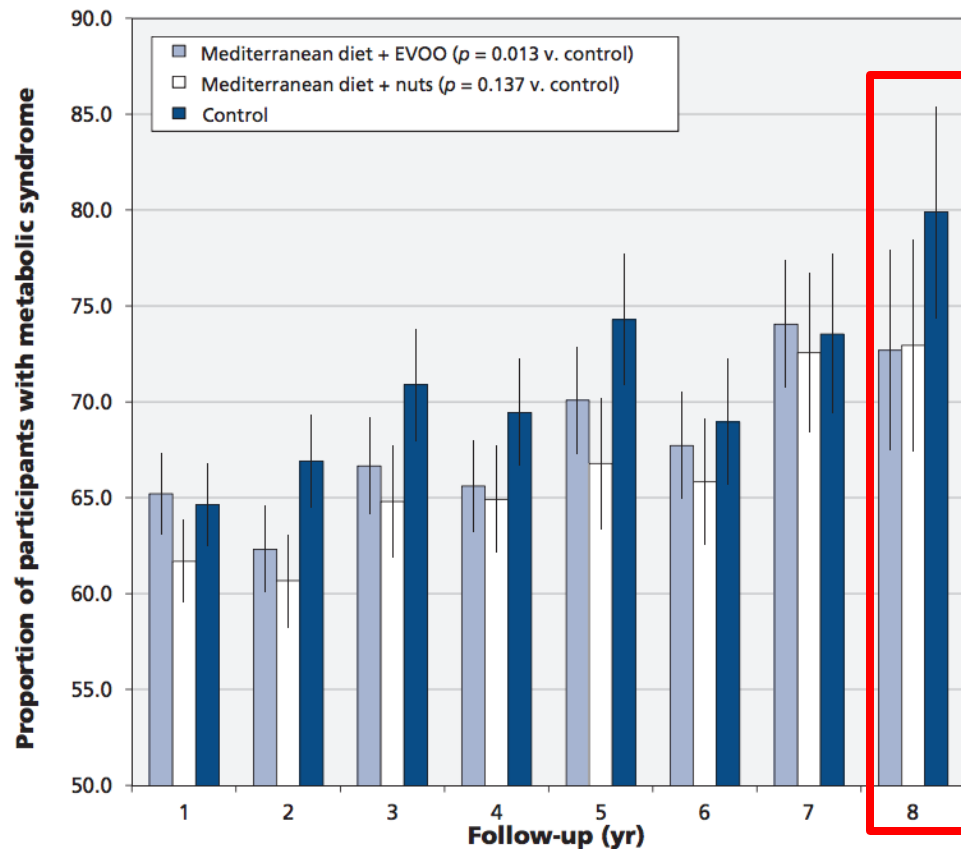
Food and Drug Administration; 1 November 2004.

EFFET BÉNÉFIQUE SI CONSOMMATION PRÉCOCE DE L' HUILE D' OLIVE

- ❖ L' effet bénéfique de l' HO est d' autant plus important quand elle est prise durant l' enfance
- ❖ Sa consommation doit commencer avant la puberté et poursuivie durant toute la vie

International conference on the healthy effect of virgin olive oil
Eur J Clin Invest. 2005

Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial



L'huile d'olive et stéatose hépatique

Table 2 Mechanisms of action of olive oil on fatty liver

Mechanism	Component involved
Anti-inflammatory and immunomodulatory effects	Oleic acid Phenolic compounds
Anti-oxidants:	Oleic acid
Decrease lipid peroxidation	Phenolic compounds:
Decrease oxidative DNA damage	hydroxytyrosol, oleuropein, caffeic acid, o-coumaric acid, vanillic acid, and 3,4-dihydroxyphenylethanol (3,4-DHPEA).
Modulation of transduction pathways:	Oleic acid
Decreases arachidonic acid	Phenolic compounds: protocatechuic acid
Inhibits lipoxygenase	Hydroxytyrosol
Inhibits HMG-CoA reductase	Squalene
Decreases RAS activation	Squalene
Regulation of gene expression in liver regeneration:	Oleic acid
(Oleic acid inhibits $\delta 6$ -desaturase which decreases PGE2 and inhibits liver regeneration)	Minor compounds
Change in membrane fluidity and membrane peroxidation (estrogen modulator, regulates G protein)	Oleic acid Lignans

HUILE D' OLIVE ET MALADIES DU SYSTÈME DIGESTIF

- ❖ HO a un léger effet laxatif qui aide à lutter contre la constipation
- ❖ HO favorise la phase digestive des lipides, grâce à leur émulsion par la bile

Al-Waili NS et al. ScientificWorldJournal 2006

The Safety and Efficacy of a Mixture of Honey, Olive Oil, and Beeswax for the Management of Hemorrhoids and Anal Fissure: A Pilot Study

Diseases	Symptoms (Number of Patients)	Before Treatment	After Treatment			
			1	2	3	4
Hemorrhoids	Pain (8)	2.77 ± 2.07	1.62 ± 0.74	0.62 ± 0.51	0	0
	Bleeding (10)	1.6 ± 0.69	0.7 ± 0.67	0.7 ± 0.67	0.5 ± 0.52	0.2 ± 0.42
	Itching (7)	1.57 ± 0.78	0.42 ± 0.78	0	0	0
Anal fissure	Pain (5)	6 ± 1.58	2.2 ± 1.1	0.6 ± 0.54	0	0
	Bleeding (5)	2.2 ± 0.83	1.2 ± 0.83	0.8 ± 0.44	0	0
	Itching (4)	1.5 ± 0.57	0.75 ± 0.5	0	0	0

Olive Oil

Increases nitric oxide
 Decreases prostaglandins
 Antioxidant effect
 Anti-inflammatory effect
 Healing property
 Decreases Leukotriene B4
 Modulate cytokines production
 Antimicrobial effect

HO : Effet antibactérien

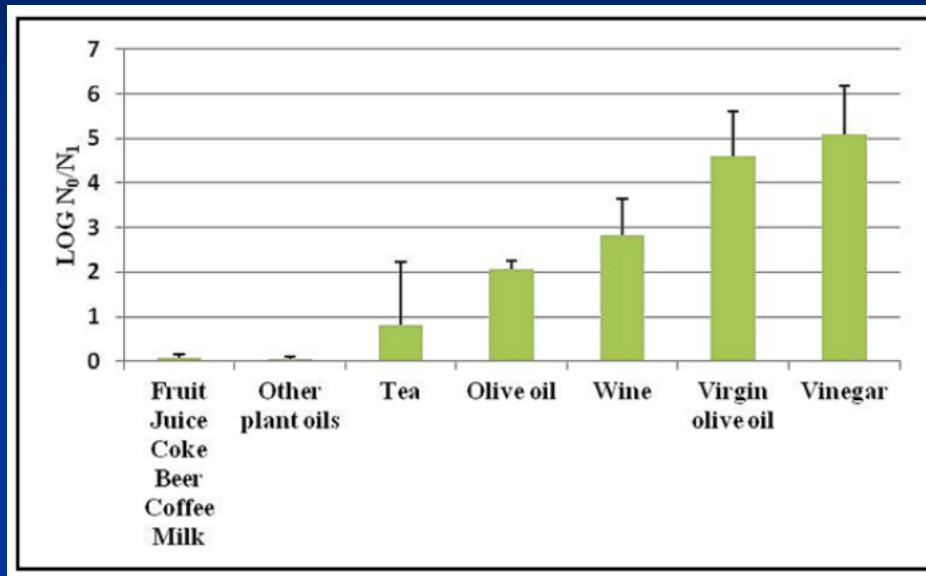


Fig. 4 Antimicrobial activity of olive oil and other foodstuffs against *S. aureus*, *L. monocytogenes*, *E. coli*, *S. sonnei* and *Yersinia* sp. N_0 : initial inoculum $5,5 \times 10^5 - 1 \times 10^6$ CFU/mL. N_1 : CFU/mL after 5 min of treatment

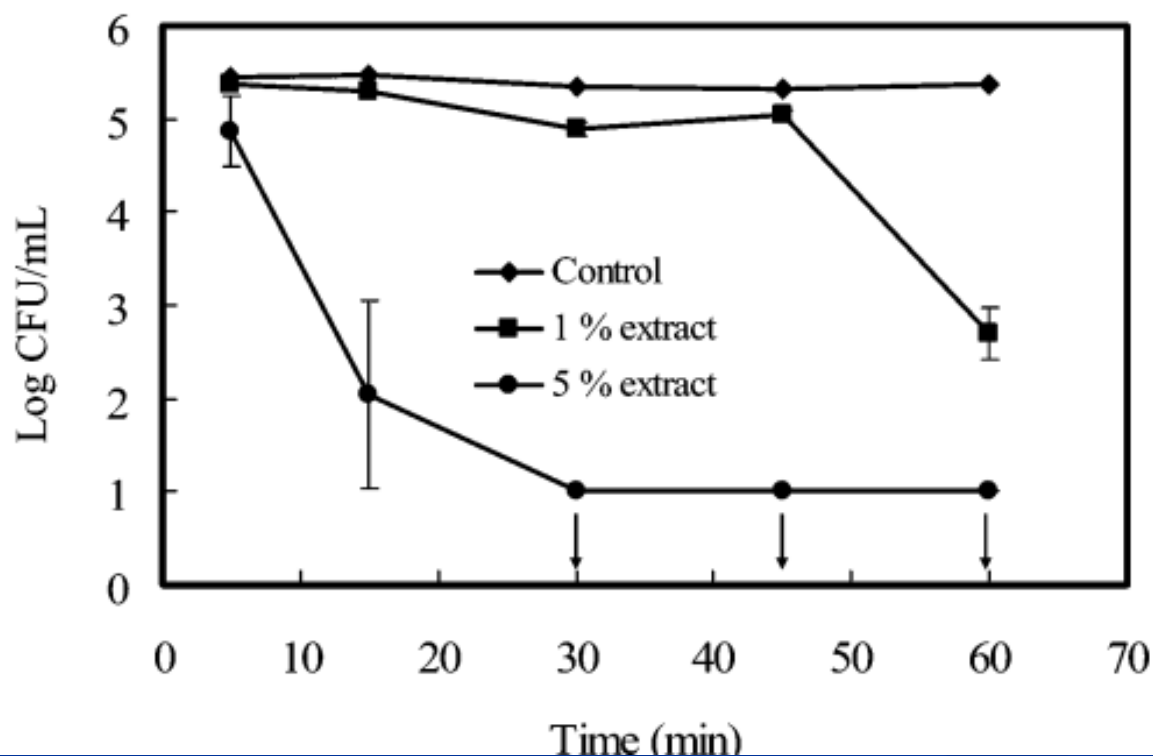
HO : effet antibactérien

Microorganisms	Inhibition zones (mm)			Antibiotic (Gentamicin)
	Edincik	Gomec	Izmir	
<i>Enterococcus faecalis</i> ATCC 19433 (Gram-positive)	0.00 ± 0.00 ^{b*}	7.67 ± 0.58 ^a	8.33 ± 0.58 ^a	21.00 ± 1.00 ^{**}
<i>Salmonella typhimurium</i> ATCC 14028 (Gram-negative)	11.67 ± 0.58 ^a	7.33 ± 0.58 ^b	8.33 ± 0.58 ^b	19.00 ± 1.00
<i>Enterobacter sakazakii</i> ATCC 51329 (Gram-negative)	7.33 ± 0.58 ^b	8.33 ± 0.58 ^a	8.00 ± 0.00 ^{ab}	23.67 ± 3.51
<i>Proteus vulgaris</i> ATCC 29905 (Gram-negative)	7.00 ± 0.00 ^b	7.33 ± 0.58 ^b	9.33 ± 0.58 ^a	17.00 ± 1.00
<i>Pseudomonas aeruginosa</i> ATCC 27853 (Gram-negative)	7.33 ± 0.58 ^c	11.33 ± 0.58 ^a	10.00 ± 0.00 ^b	24.00 ± 2.00
<i>Bacillus cereus</i> ATCC 11778 (Gram-positive)	9.33 ± 0.58 ^b	11.67 ± 0.58 ^a	8.67 ± 0.58 ^b	19.00 ± 1.00
<i>Staphylococcus aureus</i> ATCC 6538 (Gram-positive)	7.67 ± 0.58 ^a	7.33 ± 0.58 ^a	7.33 ± 0.58 ^a	23.00 ± 2.65
<i>Klebsiella pneumoniae</i> ATCC 31488 (Gram-negative)	7.67 ± 0.58 ^a	7.67 ± 0.58 ^a	7.67 ± 0.58 ^a	22.67 ± 2.08
<i>Escherichia coli</i> ATCC 25292 (Gram-negative)	0.00 ± 0.00 ^c	11.33 ± 0.58 ^a	10.33 ± 0.58 ^b	19.67 ± 0.58
<i>Shigella sonnei</i> ATCC 25931 (Gram-negative)	10.67 ± 0.58 ^a	8.67 ± 0.58 ^b	8.67 ± 0.58 ^b	22.33 ± 0.58
<i>Yersinia enterocolitica</i> ATCC 23715 (Gram-negative)	7.33 ± 0.58 ^b	7.67 ± 0.58 ^{ab}	8.67 ± 0.58 ^a	26.67 ± 0.58
<i>Clostridium perfringens</i> ATCC 13124 (Gram-positive)	15.67 ± 0.58 ^a	15.67 ± 0.58 ^a	15.33 ± 0.58 ^a	24.33 ± 0.58
<i>Campylobacter jejuni</i> ATCC 33291 (Gram-negative)	11.33 ± 1.15 ^a	11.33 ± 0.58 ^a	11.33 ± 0.58 ^a	26.67 ± 1.15
<i>Acinetobacter baumannii</i> ATCC 19606 (Gram-negative)	8.67 ± 0.58 ^b	10.33 ± 0.58 ^a	9.00 ± 0.00 ^b	22.00 ± 0.00
<i>Candida albicans</i> ATCC 10231 (—)	10.33 ± 0.58 ^a	11.00 ± 1.00 ^a	8.33 ± 0.58 ^b	24.33 ± 0.58
<i>Saccharomyces cerevisiae</i> ATCC 9763 (—)	7.33 ± 0.58 ^a	7.00 ± 0.00 ^a	7.00 ± 0.00 ^a	0.00 ± 0.00

HO et action anti HP

In Vitro Activity of Olive Oil Polyphenols against *Helicobacter pylori*

CONCEPCIÓN ROMERO,[†] EDUARDO MEDINA,[†] JULIO VARGAS,[‡]



HO et SIDA

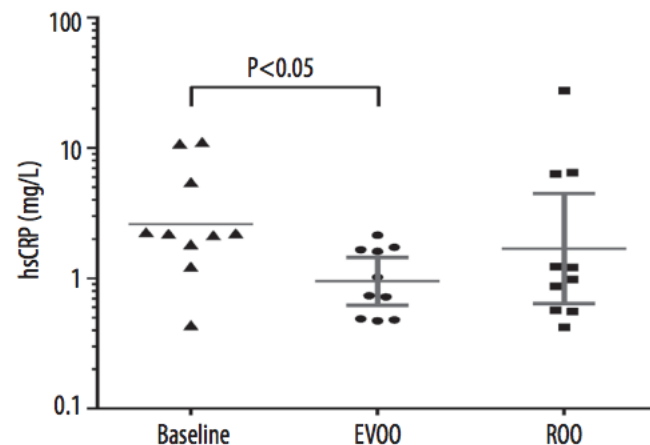
Eur J Med Chem. 2014 Mar 3;74:278-301. doi: 10.1016/j.ejmech.2013.12.049. Epub 2014 Jan 8.

Semi-synthesis of acylated triterpenes from olive-oil industry wastes for the development of anticancer and anti-HIV agents.

Parra A¹, Martin-Fonseca S², Rivas F³, Reyes-Zurita FJ⁴, Medina-O'Donnell M², Martinez A², Garcia-Granados A², Lupiañez JA⁵, Albericio F⁶.

Effect of Extra Virgin Olive Oil on Biomarkers of Inflammation in HIV-Infected Patients: A Randomized, Crossover, Controlled Clinical Trial

Sanja Kozić Dokmanović | Med Sci Monit, 2015

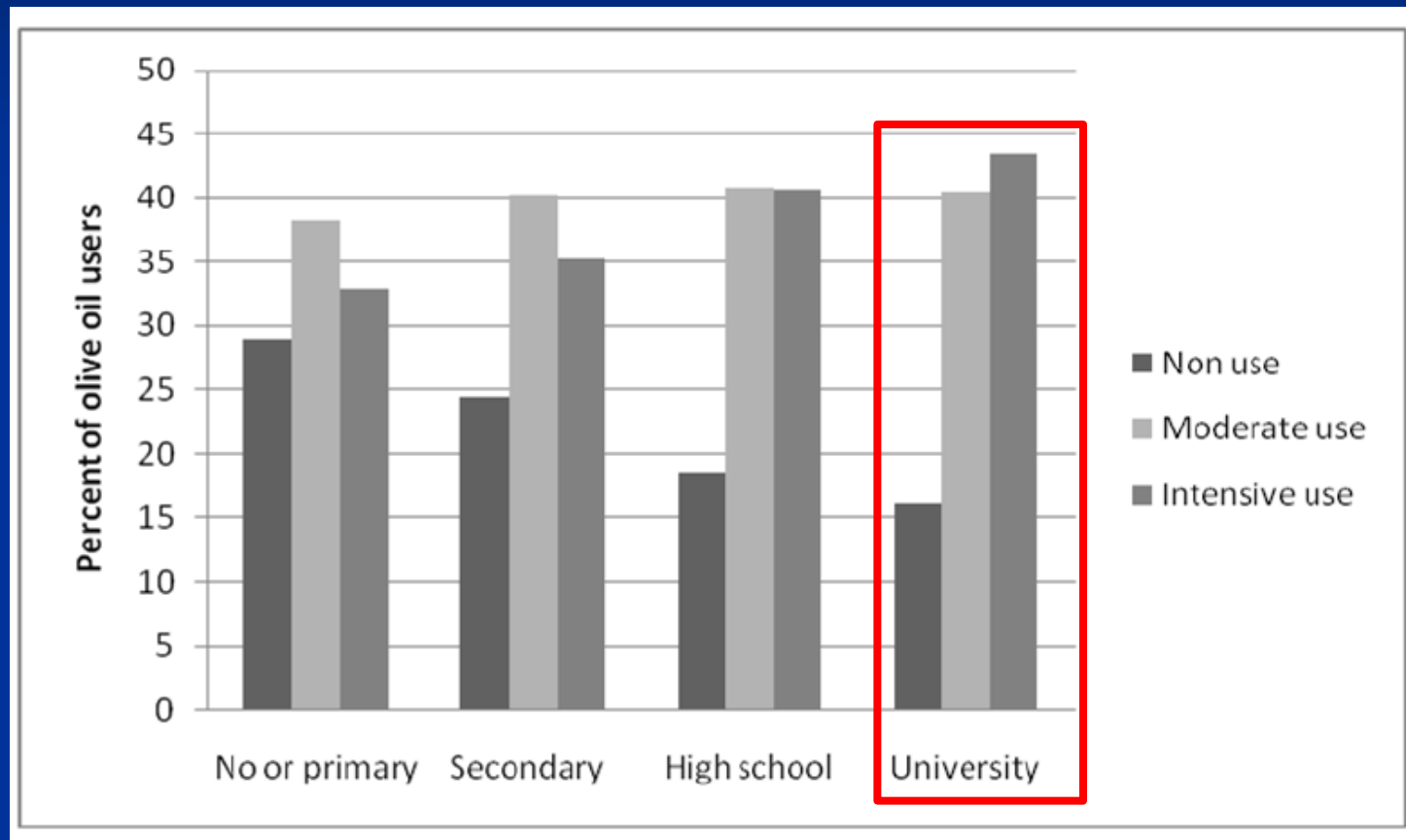


HUILE D' OLIVE & FONCTION COGNITIVE

- ❖ Etude ILSA : amélioration des fonctions cognitives
- ❖ Etude EPIC : résultats similaires mais moins évidents
- ❖ Diminution du risque de baisse de la mémoire visuelle de 17 %
- ❖ Diminution du risque de baisse de capacité d' allocution de 15 %

Berr et al. *Dement Geriatr Cogn Disord* , decembre2009

HUILE D' OLIVE & FONCTION COGNITIVE



Berr et al. *Dement Geriatr Cogn Disord*, décembre 2009

HO et maladie d'Alzheimer

Mc de la prévention

Extra Virgin Olive Oil Preserves Memory and Protects Brain Against Alzheimer's



NEUROSCIENCE NEWS × JUNE 21, 2017

Olive oil reduces the amount of amyloid-beta plaques and neurofibrillary tangles

HO et maladie d'Alzheimer

ACS Chemical
Neuroscience

2013

Research Article

pubs.acs.org/chemneuro

Olive-Oil-Derived Oleocanthal Enhances β -Amyloid Clearance as a Potential Neuroprotective Mechanism against Alzheimer's Disease: In Vitro and in Vivo Studies

Hindawi
Oxidative Medicine and Cellular Longevity
Volume 2018, Article ID 5010741, 12 pages
<https://doi.org/10.1155/2018/5010741>



Review Article

Benefit of Oleuropein Aglycone for Alzheimer's Disease by Promoting Autophagy

Joaquín G. Cordero,¹ Ramón García-Escudero,^{2,3,4} Jesús Avila ^{5,6} Ricardo Gargini ^{5,7}
and Vega García-Escudero ^{1,5,6}

HO et vieillissement



molecules



Review

Olive Oil and the Hallmarks of Aging

Lucía Fernández del Río ^{1,†}, Elena Gutiérrez-Casado ^{1,†}, Alfonso Varela-López ^{2,‡} and José M. Villalba ^{1,*}

Nutrition and Aging 1 (2012) 207–223
DOI 10.3233/NUA-130016
IOS Press

Beneficial effects of olive oil phenols on the aging process: Experimental evidence and possible mechanisms of action

Lisa Giovannelli

- ❖ instabilité génomique
- ❖ Réduction des télomère
- ❖ Altérations epigenetiques
- ❖ Perte de la proteostase
- ❖ Dysfonction mitochondriale
- ❖ senescence cellulaire
- ❖ Rarification des cellules souches
- ❖ altération des communication intracellulaire

HO en ophtalmologie

Olive Oil Consumption and Age-Related Macular Degeneration: The Alienor Study

Audrey Cougnard-Grégoire^{1,2*}, Bénédicte M. J. Merle^{1,2}, Jean-François Korobelnik^{1,2,3},

HO réduit le risque de dégénérescence
maculaire tardive
Réduction du risque de 56 %

HO et greffe de cornée

Cornea. 1994 Mar;13(2):136-40.

Influence of topically applied cyclosporine A in olive oil on corneal epithelium permeability.

Benítez del Castillo JM¹, del Aguila C, Duran S, Hernandez J, García Sánchez J.

La cyclosporine dissoute dans l'huile d'olive
Diffuse 7 fois plus dans l'épithélium cornéen
que la cyclosporine dissoute dans un solvant habituel

Cornea. 1994 Mar

Huile d'olive et mélanome

Cytotoxic Activity of Oleocanthal Isolated from Virgin Olive Oil on Human Melanoma Cells.

Fogli S^{1,2}, Arena C¹, Carpi S¹, Polini B¹, Bertini S¹, Digiacoio M^{1,2}, Gado F¹, Saba A³, Saccomanni G¹, Breschi MC¹, Nieri P^{1,2}, Manera C^{1,2}, Macchia M^{1,2}.

Author information

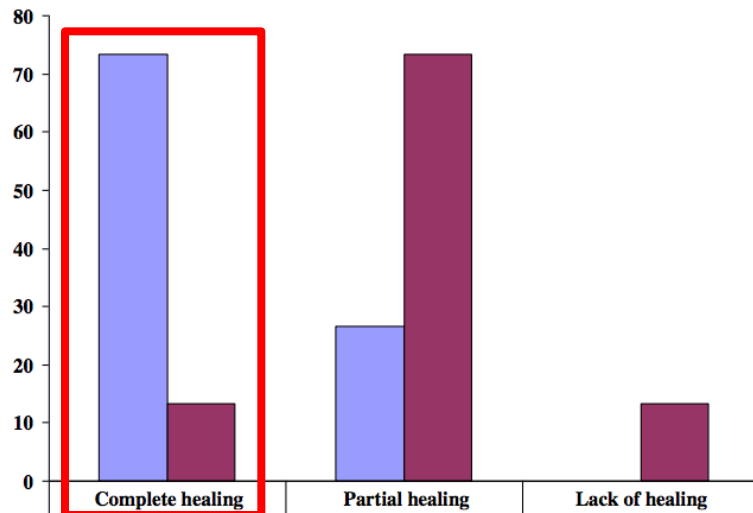
1 a Department of Pharmacy , University of Pisa , Pisa , Italy.

Nutr Cancer. 2016 Jul

L'application locale de l'HO prévient la radiodermite de la radiothérapie

Grade	I-II	III	IV	P
Olive oil	44	3	0	P < 0.05
Control group	34	13	0	

L'application locale de l'HO améliore la cicatrisation de l'ulcère du pied diabétique

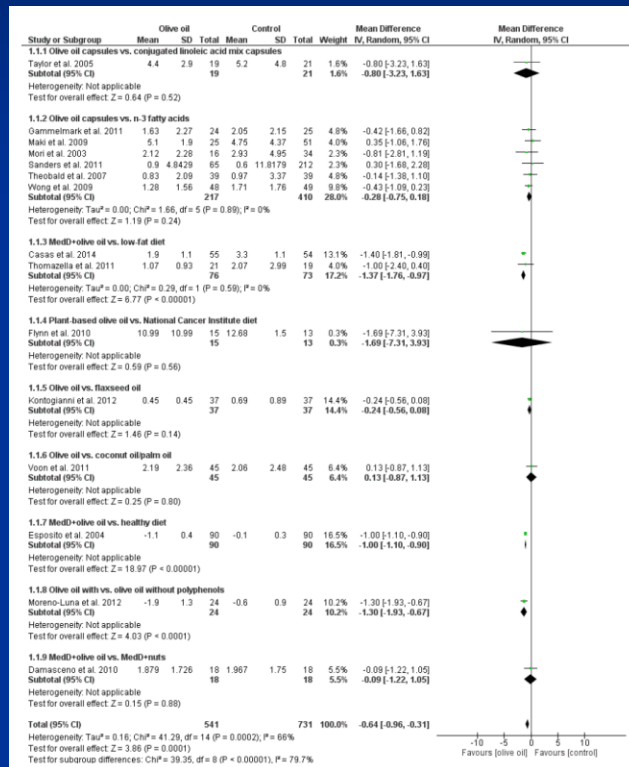


■ Intervention group	73.33	26.7	0
■ Control group	13.3	73.3	13.3

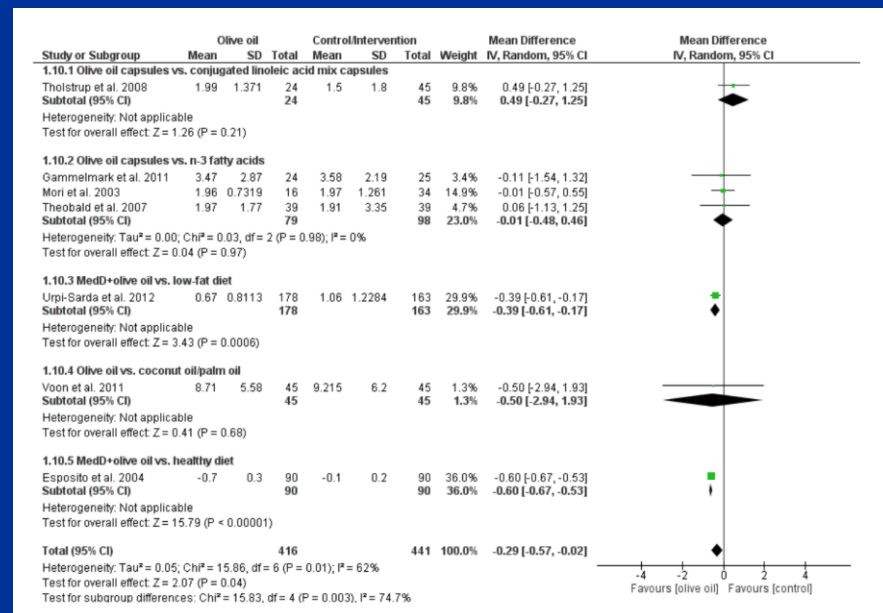


HO : Action anti-inflammatoire

Effet sur la CRP/IL6



IL 6



CRP

Nutrients 2015

HUILE D' OLIVE & ACTION ANTI-INFLAMMATOIRE

Ceci est en rapport avec :

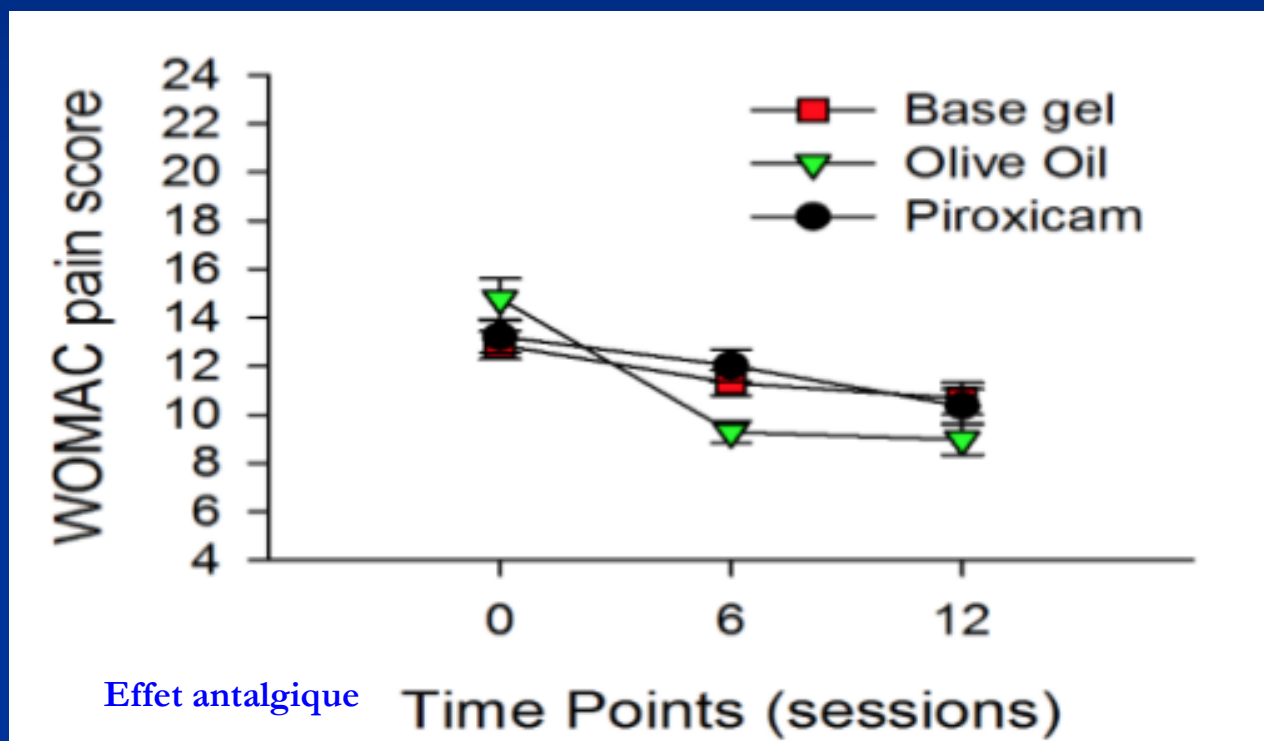
❖ Oleocanthal +++++ :

- Réduction de l' activité inflammatoire
- Effet antalgique
- Diminution de la raideur
- 25micrg d'oleocanthal inhibe 41-57 % de l'activité cox
- 25 microg d'ibuprofen inhibe 13-18 % de l'activité cox

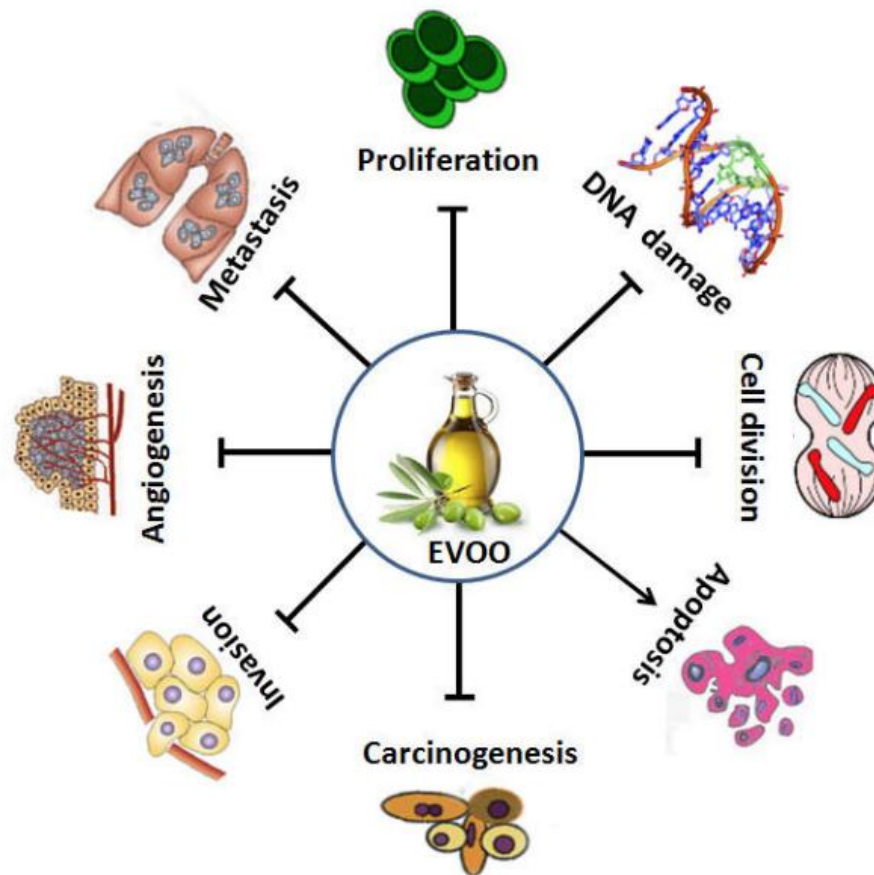
Lisa Parkinson

Int. J. Mol. Sci. **2014,**

Effect of virgin olive oil versus piroxicam phonophoresis on exercise-induced anterior knee pain



HO et cancer



Composants de l'HO à action anticancereuse

Hydroxytyrosol (3,4-DHPEA)

Squalene

Oleocanthal (p-HPEA-EDA)

Oleanolic Acid

Oleuropein (3,4-DHPEA-EA)

Melatonin

M Khan

Advances in Cancer Dietary

July 24, 2017

ORIGINAL ARTICLE

Extra-virgin olive oil contains a metabolo-epigenetic inhibitor of cancer stem cells

Bruna Corominas-Faja^{1,2,†}, Elisabet Cuyàs^{1,2,†}, Jesús Lozano-Sánchez^{3,4,†},

Un Dérivé de l'oleuproïne aglycone
Decarboxylmethyl oleuproïne aglycone
(DOC)



mTOR inhibiteur/DNMT

HO et cancer du sein

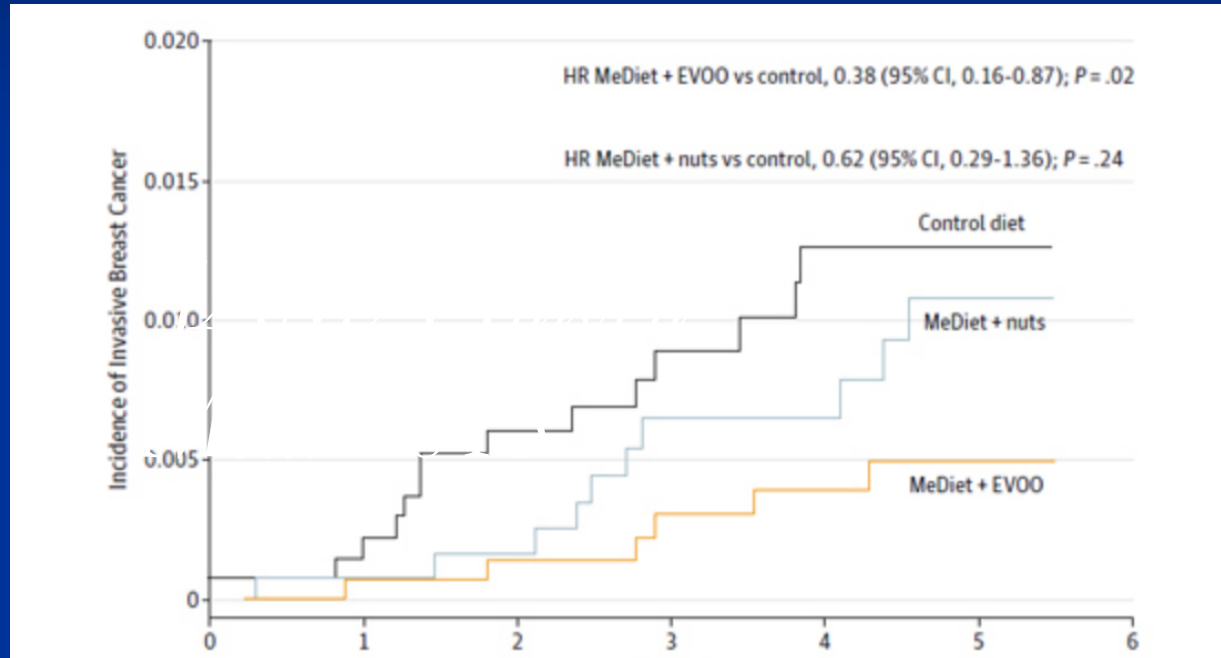
PREDIMED study

- Etude espagnole de 2003 - 2009, 4282 femme inclues
- 3 groupes :
 - MD + HO (50 g/j)
 - MD+ noisettes (30 g/j)
 - Groupe control
- Prévalence du cancer sein par 1000 personnes/an
 - MD+HO : 1.1
 - MD+ noisettes : 1.8
 - Control : 2.9

JAMA Intern Med. 2015

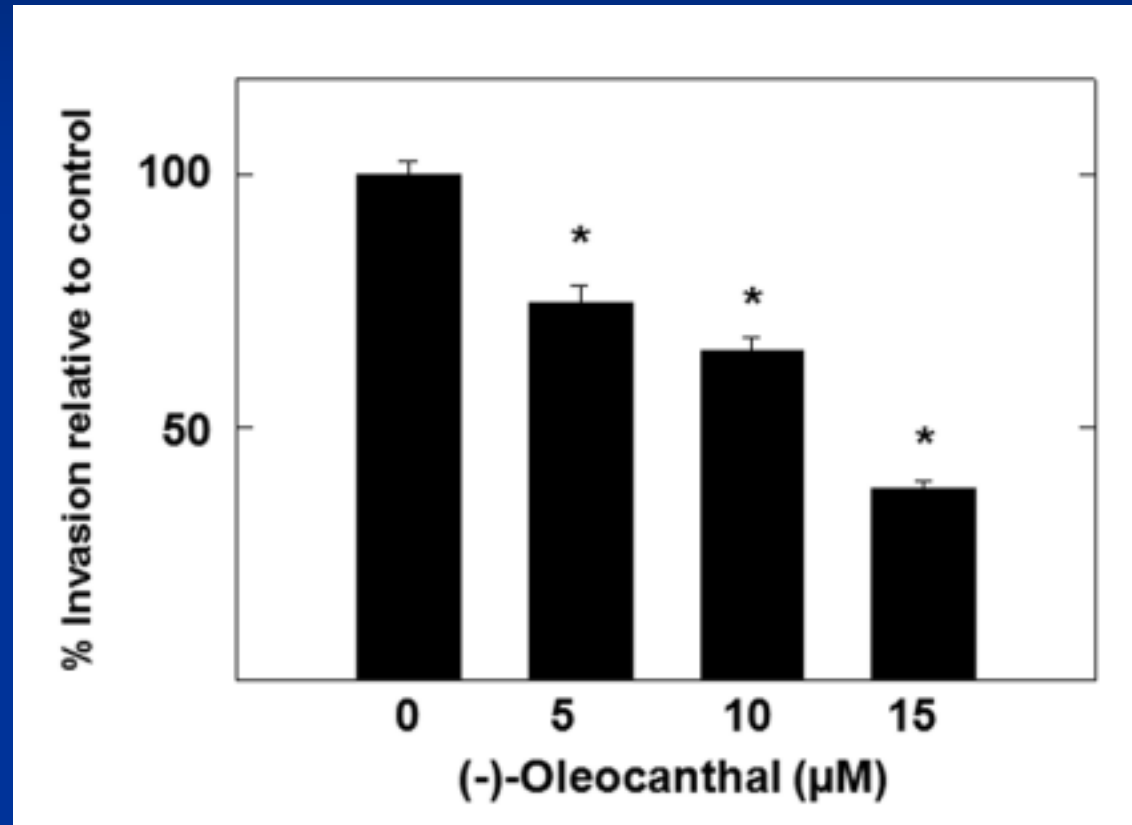
HO et cancer du sein

PREDIMED study



- Med+Nuts: 38% lower risk, not statistically significant.
- Med+EVOO: 62% lower risk, statistically significant.

Olive Phenolics as c-Met Inhibitors: (-)-Oleocanthal Attenuates Cell Proliferation, Invasiveness, and Tumor Growth in Breast Cancer Models



HO et cancer du sein

- ASCO 2016
- Equipe italienne Hôpital Piacenza
- 307 femmes avec ATCD de cancer du sein
 - 109 ont suivi une DM avec HO
 - Les autres : groupe control
- Après 3ans de suivi :
 - aucun cancer dans le groupe HO
 - 11 dans le groupe control

HO et cancer du sein

Olive oil can help prevent breast cancer

World Day Against Breast Cancer

Madrid, October 19, 2017.

HO et cancer du colon

Hydroxytyrosol and the Colonic Metabolites Derived from Virgin Olive Oil Intake Induce Cell Cycle Arrest and Apoptosis in Colon Cancer Cells

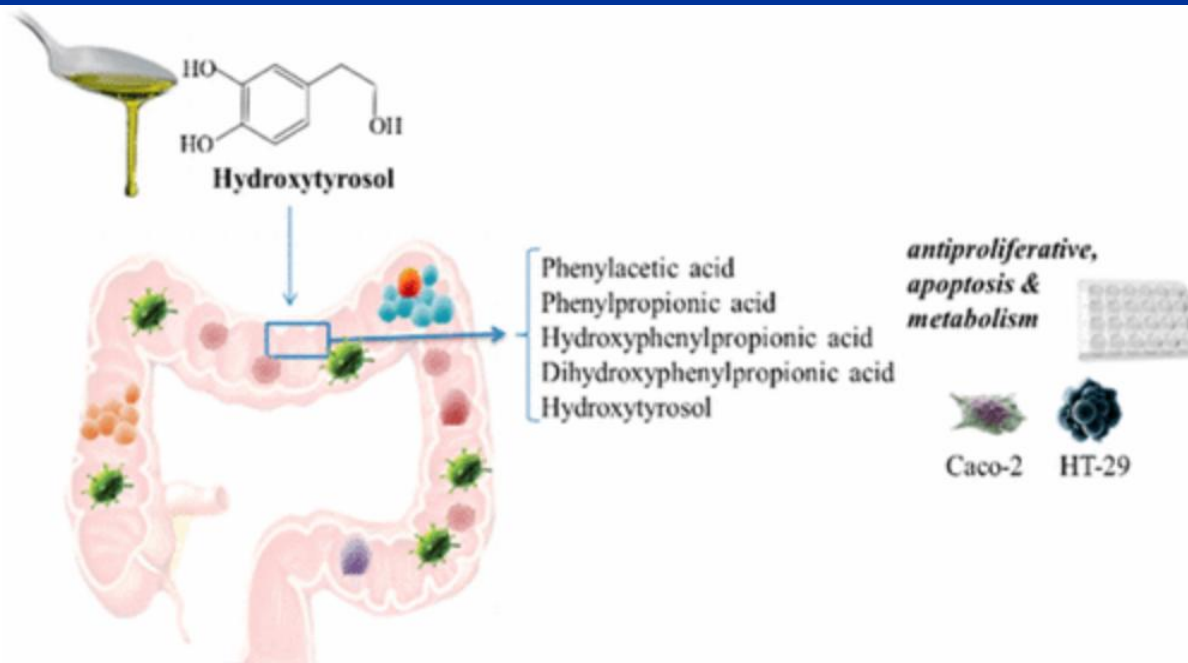
Maria-Carmen López de las Hazas^{*†} , Carme Piñol[‡], Alba Macià[†], and Maria-José Motilva[†] 

[†] Food Technology Department, Universitat de Lleida-Agrotecnio Center, Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agraria, Lleida, Avinguda Alcalde Rovira Roure 191, 25198 Lleida, Spain

[‡] Department of Medicine, Universitat de Lleida-Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida), Avinguda Alcalde Rovira Roure 80, 25198 Lleida, Spain

J. Agric. Food Chem., **2017**, 65 (31), pp 6467–6476

 **Cite this:** *J. Agric. Food Chem.* 65, 31, 6467-6476

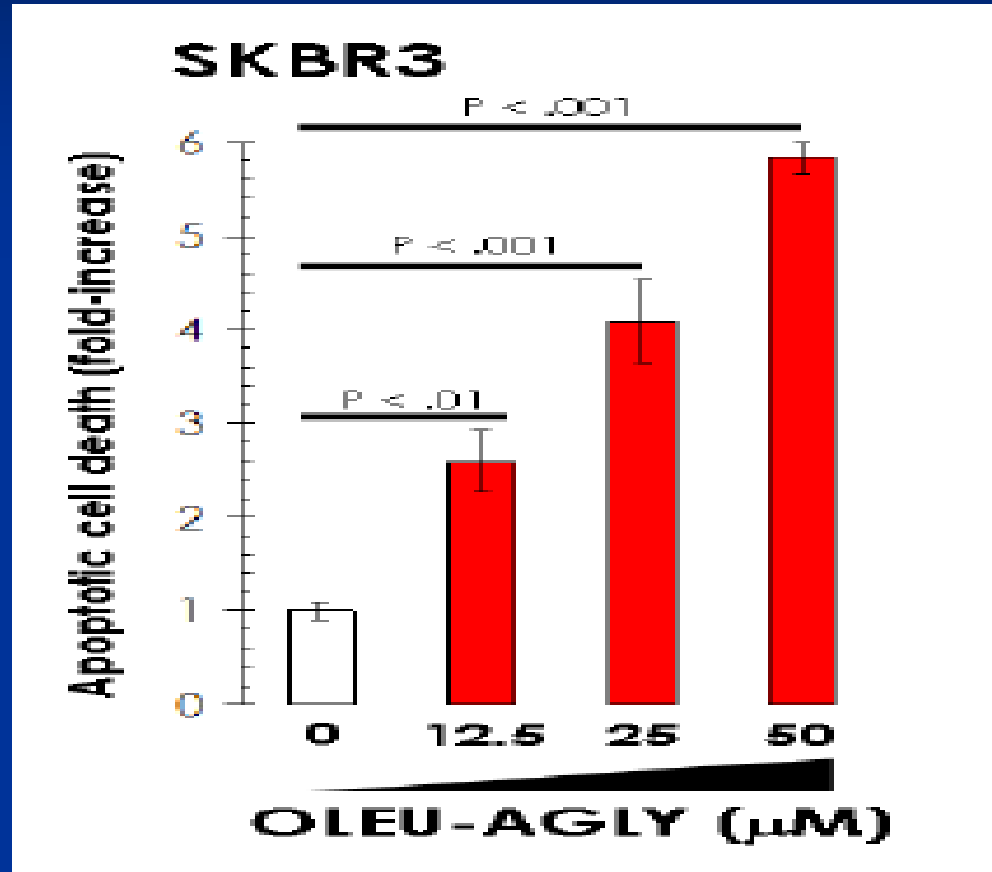


HO et cancer du colon

Hydroxytyrosol, a product from olive oil, reduces colon cancer growth by enhancing epidermal growth factor receptor degradation

Article in [Molecular Nutrition & Food Research](#) 60(3) · November 2015 *with* 111 Reads

HUILE D' OLIVE DANS LE TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN EN ASSOCIATION AVEC L' HERCEPTINE



HO et cancer du colon

www.impactjournals.com/oncotarget/

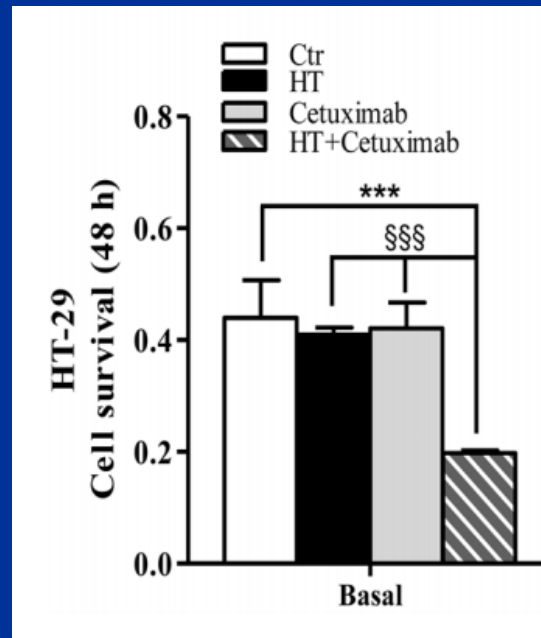
Oncotarget, 2017, Vol. 8, (No. 47), pp: 83207-83224

Research Paper

Inhibition of cell cycle progression by the hydroxytyrosol-cetuximab combination yields enhanced chemotherapeutic efficacy in colon cancer cells

Erika Terzuoli¹, Ginevra Nannelli¹, Maria Frosini¹, Antonio Giachetti¹, Marina Ziche¹ and Sandra Donnini¹

¹Department of Life Sciences, University of Siena, 53100 Siena, Italy



قال تعالى الله نور السماوات و الأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية و لا غربية يكاد زيتها يضيء ولم تمسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء و يضرب الله الأمثال للناس و الله بكل شيء عليم . سورة النور

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
"كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة"

