

Ein Heilgeschenk der Natur:

Granatapfel

Vitale Kraft vom Baum des Lebens

Der Granatapfelbaum zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Er stammt ursprünglich aus Zentralasien- vermutlich aus Persien- und wird seit mehr als 5000 Jahren angebaut. Die Frucht des Granatapfelbaums wird bereits in den Schriften des Altertums erwähnt. Sie gilt in der Mythologie als Symbol für ewige Jugend und Fruchtbarkeit- wohl wegen der vielen hundert Samen in jeder Frucht, die von wohlschmeckendem Fruchtfleisch umgeben sind.

Mittlerweile wird der Granatapfel im gesamten Mittelmeerraum, in Amerika, Südafrika, China und Australien kultiviert. Erntezeit der Früchte ist zwischen September und Dezember.

Zellen – die Basis des menschlichen Körpers

Der menschliche Körper ist ein Organismus, der aus einzelnen Zellen besteht. Das heißt, dass Muskeln, Gehirn, Knochen und Organe nichts anderes sind, als eine Ansammlung von Zellen. Das, was für die Gesunderhaltung und zur Deckung des Energiebedarfs getan wird, kommt somit jeder einzelnen Zelle zugute. Die Gesundheit des Körpers wird von der Gesundheit des Organismus und damit indirekt von jeder einzelnen Zelle beeinflusst.

Aus diesem Grund erweckte der Granatapfel vor einiger Zeit die Aufmerksamkeit von Ernährungswissenschaftlern. Es wurde entdeckt, dass die sekundären Pflanzenstoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole, besonders wirkungsvolle **Anti-Oxidantien** sind, und **zell- und gefäßschützende Eigenschaften** besitzen. Des Weiteren konnte in einer Untersuchung festgestellt werden, dass der tägliche Konsum von Granatapfelsaft den Anteil an Anti-Oxidantien im Blut und damit dessen **antioxidative Wirkung** erhöhen kann – d.h. desto besser funktioniert die **Abwehr von freien Radikalen**, die in den Zellstoffwechsel eingreifen können. Polyphenole können so den Erhalt eines **gesunden Zellstoffwechsels** unterstützen und die **Zellgesundheit fördern**.

Das Besondere: Der hohe Gehalt an Polyphenolen!

Neben Mineralstoffen und Vitaminen enthält der Granatapfel besonders viele **Polyphenole**. Gesundheitlich relevant ist in diesem Zusammenhang insbesondere der Gehalt an **Anthocyanen** und speziellen **Tannin-Gerbstoffen** wie dem sog. Punicalgin und Ellagsäureverbindungen. Diese Inhaltsstoffe sind besonders effektive **antioxidative Schutzstoffe**, da sie sehr gute Radikalfänger sind.

Radikale wirken chemisch aggressiv, ein Überhandnehmen führt zum so genannten oxidativen Stress der Zellen und damit verbundenen Bluthochdruck. Ursachen können sein: Starke Stressbelastung, extreme körperliche Belastung und externe Faktoren wie Umweltverschmutzung, UV-Strahlen, Viren und Bakterien. Radikale beeinträchtigen ganz allgemein die Organisation des Körpers.

Wenn Zellen zu stark beansprucht werden kann es zu Schlaganfall und Herzproblemen führen.

Der Körper besitzt eigene Schutzsysteme, die diese freien Radikale unschädlich machen können – die bereits erwähnten Radikalfänger. Zugleich können aber auch spezielle sekundäre Pflanzenstoffe und antioxidativ wirksame Vitamine in Früchten und Gemüse diesen Schutz unterstützen.

Der Verzehr von Granatäpfeln oder daraus hergestellten Saftprodukten kann hier einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung liefern. Denn der Granatapfel übertrifft mit seiner antioxidativen Kraft alle anderen Lebensmittel bei weitem. Die Frucht sowie Aronia hat den **höchsten Gehalt an antioxidativ wirksamen Polyphenolen**, den man so kennt.

Mit uns bleiben Sie gesund!