



Granatapfel



Was ist der Granatapfel?

Der Granatapfel wird auch "Die Frucht des Paradies", oder "Die Frucht des Lebens" genannt.

In der Antike galt sie als Symbol für Fruchtbarkeit, Schönheit und ewiges Leben. Er kommt aus dem Nahen Osten, wird aber mittlerweile im gesamten Mittelmeerraum angebaut.

Zu kaufen gibt es ihn mittlerweile in fast jedem Supermarkt.

Gegessen werden davon nur die Kerne, die Außenschale und die weißen Trennwände sind nicht sehr genießbar. Sie enthalten viel bittere Gerbsäure. Da dort aber sehr viele gute Inhaltsstoffe drin sind der aus der ganzen Frucht gepresste Muttersaft sehr zu empfehlen.

Wertvolle Inhaltsstoffe im Granatapfel:

Polyphenole - bioaktive Pflanzenstoffe

Wofür gut?

Polyphenole haben eine Vielzahl an gesundheits- und schönheitsfördernden Wirkstoffen.

Sie schützen die Herz- und Blutkreislaufgefäße, stärken das Immunsystem, wirken Allergien entgegen und haben krebsschützende Wirkstoffe.

Sie können die Durchblutung verbessern und wirken bakteriell und viral bedingten Infektionen entgegen.

Sie haben einen günstigen Einfluss auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel.

Die Granatapfel-Polyphenole aktivieren bestimmte Eiweißstoffe, die den Zellstoffwechsel verlangsamen und damit die Lebenszeit der Zellen verlängern.



Granatapfel



Vitalstoffe

Der Granatapfel enthält super viele B- Vitamine, Vitamin e und K, Zink Kupfer, Eisen und Fluor. Besonders bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Vitamin C.

Wofür gut?

Die B- Vitamine braucht der Körper zur Energiegewinnung und zur Zellerneuerung und für ein gutes Nervenkostüm.

Vitamin E fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend.

Vitamin K sorgt für einen gute Blutgerinnung, wenn wir uns verletzt haben.

Kalium ist für die Herztätigkeit und für die Muskelfunktion sehr wichtig.

Eisen wird zur Blutbildung benötigt.

Zink ist unerlässlich für ein gutes Immunsystem, für die Sehkraft und für gesunden Haarwuchs.

Vitamin C ist super wichtig für das Abwehrsystem und unerlässlich beim Gewicht reduzieren. Menschen die zu viel auf die Waage bringen, haben meist einen akuten Vitamin C Mangel.

Der Granatapfel hat die höchste Menge an Vitamin C die in einem Lebensmittel vorkommt und in der Kombination mit den anderen Vitalstoffen kann dieses Vitamin optimal vom Körper aufgenommen und verwertet werden.

Antioxidantien

Oxidativer Stress ist eine Hauptursache für viele Krankheiten und Alterungsursache. Dafür verantwortlich sind " Freie Radikale". Darunter versteht man hochaggressive, zellschädigende Prozesse, die durch Licht, Stress, Rauchen, Medikamente, Umwelteinflüsse vermehrt im Organismus entstehen. Dies begünstigt die Entstehung von Herzinfarkt, Schlaganfall, Grauer Star, Gelenkerkrankungen, Rheuma, Nervenerkrankungen und Krebserkrankungen.

Sie schädigen auch die Haut und das Bindegewebe, besonders bei ausgiebigen Sonnenbädern.

Hier wirkt der Granatapfel als "Radikalfänger" , also antioxidativ. Wir bezeichnen die Antioxidantien auch als " Rostschutzmittel" und besonders der Granatapfel zeigt den freien Radikalen die rote Karte.



Granatapfel



Besonders das Vitamin C, aber auch die Polyphenole und andere Inhaltsstoffe im Granatapfel binden die radikalen Sauerstoffteilchen und neutralisieren sie.

Der Granatapfel wirkt 3- mal so effizient wie die Antioxidantien in grünem Tee und sogar 30- mal so effizient wie die die Antioxidantien die in der Tomate vorkommen.

Besonders wichtig sind Antioxidantien für Raucher! Sie haben einen 10- mal so hohen Vitamin C Bedarf, wie Nichtraucher. Da beim rauchen sehr viele Freie Radikale entstehen.

Nutzen vom Granatapfel:

Granatapfel macht schön!

Er verbessert die Zellerneuerung und beugt der Zellalterung vor.

Die in der Frucht vorhandenen Fettsäuren geben der Haut mehr Feuchtigkeit, die Elastizität und die Spannkraft bleibt länger erhalten.

Granatapfel unterstützt die körpereigene Abwehr. Er hemmt die Ausbreitung und das Wachstum von Bakterien und Viren.

Er hemmt die Wirkung von Keimen, die an der Bildung von Zahnplaque beteiligt sind.

Der Granatapfel verbessert die Bereitstellung von gefäßerweiternden Stoffen und kann zu einer Normalisierung des Blutdrucks beitragen.

Granatapfelsaft hält den Blutzucker stabil und hat eine positive Wirkung auf die Cholesterinwirkung, wenn man ihn über längere Zeit verwendet.

Die Polyphenole des Granatapfels wirken entzündungshemmend, was sich vielfach positiv auswirken kann.

Die im Granatapfel vorkommenden Phytoöstrogene, sind denen unserer körpereigenen Östrogene sehr ähnlich und harmonisieren bei Frauen den Hormonhaushalt.

Wechseljahrsbeschwerden und prämenstruelles Syndrom können damit gelindert werden.



Granatapfel



Granatapfel - woher bekommen?

Granatäpfel gibt es mittlerweile in gut sortierten Supermärkten. Essbar sind nur die Kerne. Es ist bisschen mühsam sie heraus zu bekommen. Am Besten die Frucht halbieren und verkehrt herum über einen Schüssel halten und mit dem Löffel feste drauf klopfen, bis die Kerne heraus fallen.

Vorsicht! Der Granatapfelsaft kann Flecken machen, die sehr schwer wieder auszuwaschen sind aus der Kleidung.

Granatapfelmuttersaft ist zu bekommen im Supermarkt (darauf achten, dass es Muttersaft ist und kein Zucker, bzw. Wasser enthält), im Bioladen, oder Reformhaus. Hat man einen größeren Bedarf, lohnt sich die Bestellung im Internet von 5 Liter Kanistern.

Wie wende ich Granatapfelsaft an?

Die empfohlene Menge vom Granatapfelsaft am Tag ist 30 -50 ml für eine erwachsenen Person.

Kinder können den Saft auch trinken, Menge dementsprechend reduzieren.

Bei Medikamenteneinnahme einen Abstand zur Granatapfelsafteinnahme halten, damit die Wirkung nicht verändert wird.

Granatapfel - Paradiesfrucht

