

Szívünk védelmezője, őre és segítője: gránátalma

Egy kutatás szerint a szív- és érrendszeri megbetegedéseket talán elkerülhetjük, ha rendszeresen gránátalmát fogyasztunk. A kutatók arra a következtetésre jutottak a vizsgálataik során, hogy [a gránátalma-kivonat úttörő lehet a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében](#). A gránátalma csökkenti az oxidatív stressz okozta károsodásokat, megtisztítja az artériákat, csökkenti a gyulladásokat és a szív működését is pozitívan befolyásolja.



Őseink rengeteg gyümölcsöt fogyasztottak, hiszen a gyűjtögető életmód során ez volt a legfőbb táplálékuk. A gyümölcsökkel pedig sok C-vitamint vittek be a szervezetükbe. Márpedig sok kutatás bizonyítja, hogy a C-vitamin-hiány lehet az egyik legfőbb oka a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek.

[A gránátalma értisztító hatását több vizsgálat is igazolta](#). Egy kutatást három évig folytattak, amely során az emberek egyik csoportjának rendszeresen gránátalma-kivonatot adtak. A kutatás végén megállapításra került, hogy ezeknek az embereknek semmi gondjuk nem volt a szívükkel, míg a kontrollcsoportban az emberek kilenc százalékának artériájában eltömődést tapasztaltak.

[A gránátalma tehát pozitívan hat a kardiovaszkuláris egészségünkre](#). Ez a borvörös gyümölcs csökkenti a gyulladásokat. Mint minden krónikus degeneratív betegségnél, így a szív- és érrendszeri megbetegedésnél is kiemelkedő szerepet játszik a gyulladás.

[A gránátalma vérnyomáscsökkentő hatásokkal is rendelkezik](#), de antivirális és antibakteriális hatását is kimutatták. Antioxidáns hatását a benne lévő antioxidánsoknak, vagyis az A- és C-

vitaminnak, illetve a szelénnek köszönheti. A benne lévő punicalagin nevű vegyület is egy kitűnő antioxidáns, amely a szív működését is kedvezően befolyásolja.

A gránátalma segíthet leküzdeni az olyan tényezőket, amelyek megnövelik a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Az egyik ilyen tényező a magas LDL-koleszterin szintje, más néven a „rossz” koleszterin.

[A gránátalma rugalmassá teszi az artériák falát](#), így képes biztosítani a megfelelő véráramlást. Megakadályozza a koleszterinlerakódást. Mindezt nagyon egyszerűen teszi, azaz csökkenteni tudja az LDL-koleszterin szintjét, míg a HDL-koleszterinét megemeli.

Az érfalakon lerakódott plakkok az érlemezés kialakulásának egyik oka, viszont a gránátalma csökkenteni tudja a lerakódott plakkok méretét és mennyiségét.

Egy izraeli tudós arra jött rá, hogy [a gránátalma csökkenti képes a vér sűrűségét és a vérrögződési hajlamot](#) is, amely idősebb emberek esetében egyre gyakoribb problémának számít. A vérrögződés nagyon veszélyes, hiszen embóliát és szívinfarktust is okozhat. Azonban a gránátalma fogyasztásával csökkenthetjük ezeket a kockázati tényezőket.

A gránátalmalé tartalmazza a szupergyümölcs összes jellemzőjét. Rendszeresen fogyasztva már napi egyetlen pohárnyi is elegendő ebből a csodálatos gyümölcsléből, hogy megtapasztaljuk pozitív hatásait.

Felhasznált forrás: Gyógyszer Nélkül Magazin, Szívünk Védőmezeje, őre és segítője: gránátalma (2020.11.16.) Letöltés dátuma: 2021.03.02.