

GRÁNÁTALMA – A SZUPER ANTIOXIDÁNS

A gránátalmát (Punica granatum) Ázsiában és a Közel-Keleten évezredek óta nagy becsben tartották spirituális és egészségügyi szempontból egyaránt. A modern tudomány csak napjainkban fedezi fel ezt az elsőrendű antioxidánst, amely egyre nagyobb népszerűséget ér el a szívbetegségek és a rák megelőzésében és gyógyításában.



A gránátalma és a szívbetegségek

Csak pár évvel ezelőtt, 2000-ben kezdett érdeklődést kelteni a gránátalma antioxidáns hatása, amikor egy kutatócsoport kimutatta a gránátalma hatékonyságát az atherosclerosis kezelésében. A kutatást Aviram professzor vezette, aki elsőként igazolta a vörösbornak a koleszteroxidációra való jótékony hatását. Az antioxidáns ekvivalenciát mérő Trolox-teszt szerint a gránátalmalének háromszor akkora az antioxidáns hatása, mint a vörösbornak vagy a zöld teának.

Aviram professzor vizsgálatai megállapították, hogy a gránátalma fogyasztása 20 százalékkal csökkentette az LDL (káros koleszterin) szintjét, illetve szignifikánsan növelte a HDL (hasznos

koleszterin) mennyiségét a vérben. A már kialakult szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedő páciensek körében a szívinfarktus több rizikófaktora jelentős javulást mutatott a kontrollcsoporthoz képest. Így a gránátalma-kivonat fogyasztása már két hét alatt jelentős mértékben csökkentette a szisztolés vérnyomást magas vérnyomású páciensek körében, és egy év alatt átlagosan 35%-kal csökkentette a már meszesedést mutató artériák falának vastagságát.

A gránátalma a rák ellen

A legújabb kutatások szerint a gránátalma segíthet számos rákbetegség megelőzésében és kezelésében. A Wisconsin Egyetem (USA) kutatói kimutatták, hogy a gránátalma gyümölcskivonata képes meggátolni a bőrrák kialakulását egereken. Egy másik kutatás szerint a gránátalmából kivont anyagok jelentős védőhatást fejtenek ki a prosztaták, illetve humán rákos emlősejtek ellen. Bebizonyosodott, hogy a gránátalma-kivonat elősegítheti a rákos sejtek differenciálódását, azaz azt a képességét, hogy egészséges formájukba visszaterjenek.

A gránátalma az ellagsavnak nevezett természetes anyag leggazdagabb forrása. Donald Yance, a táplálkozás-tudomány szakértője a Herbal Medicine, Gyógyulás és Rák című könyvében ezt írja: „az ellagsav meggátolja a rák kialakulását, és úgy gondolják, hogy megakadályozza a rák mutációját is azáltal, hogy a gének ideiglenesen odakötődik a DNS funkcionális oldalához, elhárítva ezáltal az oxidatív gyökök káros hatását”.

A gránátalma flavonoidjairól pedig bizonyították, hogy csökkentik a tumor környékén történő érképzést (angiogenezist), így daganatellenes hatást fejtenek ki.

Dr. Ósapay György