

## Wichtiges Polyphenol: Granatapfel

Der Granatapfel verfügt über stark wirksame Polyphenole. In über 250 wissenschaftliche Studien (1) wird belegt, dass der Granatapfel auf Herz und Kreislauf positiv wirkt. Auch seine positiven Wirkungen auf die Struktur der Körperzellen wird aufgezeigt. Es liegt nahe, dass diese Wirkungen von seinen Polyphenolen herrühren.



Foto: Pixabay

In einer [doppelblinden, placebo](#)-kontrollierten Studie erhöhte die tägliche Gabe von Granatapfelsaft die Herzmuskeldurchblutung signifikant(2)

### Der Granatapfel

- ist reich an den Vitaminen C, K und Beta-Carotin sowie an Kalium, Kalzium und Eisen.
- enthält viele Antioxidantien. So soll seine antioxidative Wirkung drei- bis zehnmals höher sein als die der Pflanzen Blaubeere und Grüntee.
- wirkt einer vermehrten Zellteilung entgegen.
- wirkt entzündungshemmend.
- wirkt positiv und ausgleicht auf die Blutgefäße, insbesondere auf die den Kopf versorgenden Gefäße.
- hilft den Blutdruck zu senken.

- wirkt Entzündungen der Gelenke entgegen (Hier sind im Moment wissenschaftliche Untersuchungen aktuell, in welchem Maße Granatapfel auf Entzündungen des Knochenapparates wirkt).

#### Quellen:

(1) <http://img.pte.at/files/binary/3527.pdf>; 8.3.10; 10:33

(2) Sumner MD et al.(2005) Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease. Am J Cardiol. 96 (6): 810–814).

#### Anhang:

##### Die Sirtuine

(eine essentielle Enzymgruppe innerhalb der Sekundären Pflanzenstoffe)

**Eine bestimmte Art von Enzymen, die *Sirtuine*, sind „Stummschalter“ jener Zellprogramme, welche den Zelltod bzw. die Zellteilung herbeiführen. Dies führt zu einer signifikant erhöhten Herz-Kreislauf-Ausdauerleistung!**

Sirtuine

- sind unsere „Langlebigkeits-Enzyme“ der SIR-Klasse („Silent Information Regulator“).
- setzen die mitochondriale Energieproduktion in Gang (Wichtig dabei ist eine hohe Sauerstoff-Versorgung. Dann ist eine optimale Steuerung der Zell- und Stoffwechsellleistungen aller Organe gegeben).
- blockieren den vorzeitigen Abbau der Zellen (Stichworte: Erhöhung der Langlebigkeit, Zellschutz, optimale Zellabwehrleistung, Genreparatur).

##### Fazit:

**Die Sirtuine als Bestandteil der Polyphenole garantieren höchste Leistung des biologischen Systems auf der grundlegendsten, der zellulären und mitochondrialen Ebene, indem sie generell die Leistungsfähigkeit des Organismus stabilisieren.**

Text: Walter Häge