

Owoc granatu

Więcej niż zdrowy smakołyk

Owoc granatu od ponad tysiąca lat stosowany jest w medycynie. Teraz staje się coraz bardziej popularny także i w naszym kraju. Jest to najlepiej przebadany obecnie owoc, a badania naukowe potwierdzają, że substancje zawarte w owocu granatu są ważne dla zdrowia. Mogą one nas ochronić przed atakami wolnych rodników, chorobami serca i układu krążenia, demencją, ostrymi stanami i reakcjami zapalnymi, a nawet przed chorobą nowotworową. Owoc granatu zawiera szczególnie dużo bardzo silnych antyutleniaczy, tzw. polifenoli (tanina, flawonoidy).

Polifenole z granatu działają przeciwko:

- arteriosklerozie,
- chorobom układu sercowo-naczyniowego,
- starzeniu się komórek,
- demencji, chorobie alzheimera,
- ostrym oraz chronicznym procesom zapalnym,
- wirusom i bakteriom,
- chorobom nowotworowym, zwłaszcza prostaty.

Owoc granatu jako super przeciwutleniacz

Do powstawania chorób serca, układu krążenia, nowotworów oraz przyspieszonego starzenia komórek w znacznym stopniu przyczynia się stres oksydacyjny. Jest on spowodowany agresywnym działaniem wolnych rodników tlenowych. Tlen jest niezbędny do życia, jednak ma też działanie niszczące – przekrój ziemniaka lub jabłko, a zobaczysz jak szybko tlen wpłynie na jego wygląd. Nie tylko jabłko czy nawet żelazo ulega korozji, takie procesy mogą zachodzić również w naszych komórkach i tkankach. Antyoksydanty (przeciwutleniacze) to substancje zapobiegające takiemu zjawisku. Granat ma ich wiele i są one tak aktywne, że działają jako regulatory komórek (Jacob, 2008).

Liczne badania kliniczne udowodniły, że polifenole z granatu stanowią silną ochronę „przeciwkorozyjną”. Przeciwdziałają one bezpośrednio i pośrednio szkodom powodowanym w komórkach przez wolne rodniki.

Kiedyś, w celu zwalczania wolnych rodników, zalecano duże dawki wyizolowanej substancji przeciwutleniającej, np. witaminy D. Jednak od dawna metoda taka budzi wśród ekspertów spore kontrowersje. Dlatego już obecnie zalecane jest stosowanie preparatów zawierających dużą ilość różnorodnych antyutleniaczy. Owoc granatu kryjący bogactwo aktywnych polifenoli jest sam w sobie naturalnym sposo-

bem na ochronę ciała przed niszczącymi wolnymi rodnikami. Aktualne badania (Seeram et al., 2008) udowadniają, że sok z owocu granatu aż w siedmiu procedurach testowych zostawił daleko w tyle cenione źródła silnych przeciwutleniaczy takich jak: czerwone wino, soki z jagód, acai, żurawiny. Okazało się że **sok z granatu ma 3-4 razy większą siłę przeciwutleniającą niż czerwone wino czy zielona herbata** (Gil et al., 2000).

Przełomem zaś okazało się odkrycie niemieckich lekarzy, którzy **poddali sok z granatu żywej fermentacji**. Spowodowało to, że ilość bioaktywnych i łatwoprzyswajalnych polifenoli w takim sok z granatu osiąga ilość **nawet 75 krotnie większą** niż sok świeżo wyciśnięty (ok. 500 mmol/l TEAC). Ta szczególna technologia została użyta do produkcji szczególnych preparatów z granatu Dr. Jacobs's.

Hamuje stany zapalne

Różne chroniczne choroby zapalne, jak np. schorzenia reumatyczne, są zawsze związane z działaniem wolnych rodników tlenowych. Także w samych procesach zapalnych powstają duże ilości wolnych rodników, co jeszcze bardziej zaostrza chorobę. Polifenole z granatu nie tylko mogą eliminować z organizmu wolne rodniki ale również złagodzić procesy zapalne (w wielu badaniach udowodniono hamowanie przez polifenole czynników COX-2, TNFalpha, NFkappaB). Najnowsze badania potwierdzają, że **polifenole z granatu mogą zahamować niszczenie chrząstek stawowych** powodowane stanami zapalnymi w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów (Ahmed et al., 2005, Shukla et al., 2008 a i b). Ich wpływ nie pozostaje bez znaczenia dla poprawy jakości życia chorych oraz **znacznego zniesienia dolegliwości bólowych**.

Jednakże przeciwzapalne działanie polifenoli przynosi poprawę nie tylko w chorobach przewlekłych. Także **w ostrych stanach zapalnych** jak infekcje grypowe oraz ich powikłania: zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego. Najnowsze badania (Haidari et al., 2009) pokazują, że polifenole z granatu niszczą nawet wirusy grypy Influenza-A (gdy stosowanie miejscowo w ustach i jamie gardłowej) oraz hamują ich rozmnażanie. Polifenole z granatu działają przeciw szerokiemu spektrum bakterii i wirusów, a nawet zarazkom malarii (Neurath et al., 2004 i 2005, Reddy et al., 2007).



Zdrowe naczynia, zdrowe serce

W licznych badaniach zostało bezsprzecznie udowodnione, że polifenole granatu wykazują wielostronne **działanie ochronne** na naczynia krwionośne (Jacob, 2007a). U pacjentów z chorobą wieńcową powodują one **znaczącą poprawę ukrwienia mięśnia sercowego** i o połowę zmniejszają częstość zapańnięcia na dławicę piersiową (Summer et al., 2005). Badania przeprowadzone na pacjentach ze zwężoną tętnicą szyjną potwierdziły, że po roku spożywania soku z granatów złoży w tętnicy szyjnej pomniejszyły się o 35% (Aviram et al., 2004). Jednocześnie stwierdzono złagodzenie objawów nadciśnienia krwi i utleniania cholesterolu LDL – dwóch niebezpiecznych wskaźników ryzyka miażdżycy.

Badania kliniczne z **chorymi na cukrzycę** przyjmującymi preparaty z granatu wykazują obniżenie poziomu cholesterolu oraz znaczną poprawę stany naczyń krwionośnych (Rosenblat et al., 2006; Esmailzadeh et al., 2006).

Dobroczynny wpływ soku z granatów na stan naczyń krwionośnych przynosi także poprawę u **pacjentów z problemami z erekcją** (Forest et al., 2007).

Sprawny mózg i układ nerwowy

Przeciwzapalne i przeciwutleniające właściwości substancji czynnych z granatu mają duże znaczenie dla prawidłowego **funkcjonowania mózgu** (Jung et al., 2006). Naukowcy z nadzieją patrzą na zastosowanie polifenoli z granatu w stwardnieniu rozsianym i chorobie Parkinsona, gdyż działają one hamująco na demencję uwarunkowaną naczyniowo. Podobny efekt hamujący zauważono także u pacjentów z chorobą Alzheimera (Hartmann et al., 2006). Aktywne substancje soku z granatu **redukują uszkodzenia mózgu** spowodowane niedotlenieniem podarowym (Loren et al., 2005).

Produkty z granatów zawierające odpowiednią ilość polifenoli są wartościowym uzupełnieniem codziennej diety i mogą bardzo przyczynić się do utrzymania zdrowia.

Zalecana dawka dzienna polifenoli z granatu to ok. 500 mg.

Preparaty zawierające polifenole z granatu najlepiej spożywać min. 15 min przed lub po posiłku.

Nie należy ich łączyć z produktami mlecznymi, wysokobiałkowymi i tłuszczami zwierzęcymi.

Owoc granatu hamuje raka prostaty

Granat jest owocem, którego korzystne działanie w **zapobieganiu i hamowaniu raka prostaty** zostało potwierdzających dużą ilością badań. Potwierdza to także praktyka, gdyż preparaty z tego owocu dają wymierne wyniki u osób z chorobą nowotworową prostaty. Nawet u pacjentów, u których po operacji lub naświetlaniach choroba nadal postępuje, przyjmowanie preparatów z granatu **stabilizuje wartość PSA lub nawet ją obniża** (Pantuck et al., 2006). Im wolniej wzrasta wskaźnik PSA, tym lepsze są rokowania co do leczenia i długości życia. W sześcioletnich badaniach przeprowadzonych przy udziale „National Cancer Institute” (USA) wzrost PSA (podwojenie) wydłużył się średnio aż czterokrotnie. Okres podwojenia wskaźnika PSA podniósł się nawet z 15,4 miesiąca do 60 miesięcy (Pantuck et al., 2009). Średnio szybkość wzrostu wskaźnika spadła o 60%.

Uznano, że przyjmowanie w trakcie leczenia suplementów diety zawierających polifenole z granatu wspomaga działanie tradycyjnych metod leczenia. Udowodniono (Hong et al., 2008), że owoc granatu działa przeciwko szkodliwym reakcjom powodowanym przez komórki raka prostaty i może stanowić istotne uzupełnienie blokady hormonalnej organizmu. Ponadto prawdopodobnym jest, że dzięki swemu silnemu działaniu antyoksydacyjnemu polifenole z granatu mogą zwiększyć skuteczność chemioterapii i naświetlania oraz zmniejszać ich skutki uboczne. Podobne pozytywne rezultaty zaobserwowano także przy innych chorobach nowotworowych piersi (Kim et al., 2002), płuc, jelita i prostaty (Albrecht et al., 2004; Lansky et al., 2005a i b) jak również przy białaczce (Kawai i Lansky, 2004; Jacob, 2007b).

Jedno z ciekawszych badań przeprowadzonych przez dr L. M. Jacob'a i prof. K.F. Klipel'a zostało opublikowane także w polskim „Przeglądzie Urologicznym” 2009/10/5 (57). Można znaleźć je wpisując w wyszukiwarce słowa: przegląd urologiczny granat lub w dziale „Czytelnia” na www.drJacobsMedical.pl.

