



**KRUIDEN
O A S E**

**BIJ
MIEKE PEPERS
& C^o**

GRANAATAPPEL: LEVENSELEXIR !

Met zijn vele pitjes is de granaatappel (*Punica granatum*) het symbool voor vruchtbaarheid, liefde en onsterfelijkheid. Volgens de overlevering zou deze vrucht aan de levensboom in het aards paradijs hebben gegroeid. Het sap wordt daarom ook wel eens 'levenselexir' genoemd en is zeer gezond. Het sap van deze schijnbes, die oorspronkelijk afkomstig is uit Perzië (het huidige Iran), is bijzonder rijk aan kalium en vitamine C en bevat een zeer hoge concentratie aan polyfenolen, die een krachtige bescherming bieden tegen hart en bloedsomloopstoornissen. Het sap van de granaatappel heeft sterke antioxidant- en ontstekingsremmende eigenschappen.

Uit vergelijkende studies blijkt dat granaatappelsap dankzij de hoge concentraties bioflavonoïden, de antioxidante werking van groene thee en rode wijn drie tot vier keer overtreft. Bij mensen die een jaar lang dagelijks één glas granaatappelsap drinken, kan een stijging van de antioxidatieve bescherming in het bloed van 130 procent optreden. Dit kan tot gevolg hebben dat de plaque-opbouw vermindert wordt in de slagaders, wat resulteert in een gunstige bloeddruk.

Uit een Japanse studie blijkt dat granaatappelsap een gunstige hormoonachtige werking heeft en bij vrouwen in de menopauze een positieve invloed heeft op typische overgangskwalen als opvliegers, botafbraak en stemmingswisselingen. Granaatappel bevat onder meer plantaardige oestrogenen (fytoestrogenen) die een milde oestrogene werking hebben. Daarnaast geeft granaatappelsap een goede bescherming aan hart en bloedvaten: uit onderzoek blijkt dat regelmatige consumptie de LDL-cholesterol doet dalen, de oxidatie ervan doet afnemen en de HDL-cholesterol doet toenemen. Goed nieuws ook voor mannen die last hebben van impotentie daar het dagelijks gebruik van dit supersap de vernauwing van de genitale bloedvaten tegenwerkt.

De granaatappel heeft bovendien een weldoende invloed op de huid net zoals andere donkere bessen en biedt een natuurlijke bescherming tegen de schadelijke invloeden van de zon. We hebben het hier natuurlijk over 100% zuivere sappen.

Daarenboven heeft hij een hydraterende en revitaliserende werking op de huid.

Dit is ook de reden waarom de olie die in granaatappelzaadjes zit vaak verwerkt wordt in verzorgingsproducten. Deze producten voorkomen en verminderen de gevreesde ouderdomsvlekken.

Nieuw op de markt zijn de Biotona super 5X geconcentreerde biosappen, waaronder de granaatappel. Je kan er een heerlijke kleurrijke gezonde frisdank mee maken.

www.kruidenoase.be

**Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk
T./F.: 056 21 11 45 - info@kruidenoase.be**

OPENINGSUREN:

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30
zaterdag: van 9u tot 18u