

Superfood Granatapfel

Der Granatapfel (*Punica granatum*) stammt von der Familie der Weiderichgewächse (Lythraceae). Die Herkunft des Granatapfels lässt sich heutzutage nicht mehr genau ermitteln. Vermutlich kommt das Superfood aber aus Mittel- oder Südostasien. Das Superfood enthält neben B-Vitaminen auch Vitamin E und Vitamin C. Somit ist der Granatapfel u.a. gut für starke Nerven, eine schnelle Wundheilung, ein starkes Immunsystem und für die Zellerneuerung.

Neben den genannten Vitaminen enthält das Superfood aber auch Kalium, Kalzium, Magnesium und Spurenelemente wie Eisen und Phosphor. Somit kann der regelmäßige Verzehr vom Granatapfelkernen oder Granatapfelsaft dazu verhelfen weniger Müdigkeit zu verspüren und ein starkes Herz fördern. Zudem wird auch die Nerv-Reiz-Weiterleitung unterstützt.

Das Superfood steht zudem im Verdacht Wechseljahrsbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu lindern sowie einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf von Brust- und Prostatakrebs zu haben.

