



La grenade et son formidable potentiel antioxydant

■ Par le Dr Shahid Nasim

Lorsqu'il faut prendre soin de sa santé, on est souvent prêt à tout. Les rendez-vous chez le médecin et les traitements s'enchaînent, mais parfois, nous devrions juste prendre le temps d'observer ce que la nature nous offre, pour goûter à une explosion de bienfaits.

Valeur nutritionnelle de la grenade

Si nous voulons des bienfaits nutritionnels la diversité des fruits, des légumes et des légumineuses peut combler tous nos besoins. Tomates, épinards, brocolis... sont des cadeaux de la Nature, mais **la grenade**, avec son apparence appétissante, peut contribuer aussi à vous réjouir de l'avoir goûtée.

La grande force de la grenade est en effet d'être 3 fois plus riche en **antioxydants** que le thé vert, ce qui en fait une arme efficace contre les radicaux libres. Ces molécules toxiques, produites par le tabac, la pollution, le stress, le soleil, la malbouffe et le sport intense, sont à l'origine du fameux **stress oxydatif** qui fait vieillir l'organisme prématurément, notamment sous forme de rides... Actuellement, la grenade fait l'objet de recherches concernant des pathologies aussi éloignées qu'arthrite et maladies cardiovasculaires. Ses polyphénols (antioxydants) ont en effet la capacité d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses du sein, du côlon, du poumon, de la peau et de la prostate. Cet effet positif a même été mesuré sur ce cancer dont la progression a été ralentie, chez les buveurs de 250 ml de jus de grenade par jour, car ce jus augmente la résistance des lipides à l'oxydation.

Grâce à ses propriétés **anti-inflammatoires**, la grenade participe au renforcement du **système immunitaire** et exerce son action anti-arthrose et antidouleur. Pour prendre soin de soi, **consommez souvent de la grenade** pour la santé cardiovasculaire, soulager les effets de la ménopause, éliminer les troubles de la prostate et profiter de ses effets anti-âges.

Autres bienfaits de la grenade sur l'organisme

D'autres recherches signalent un rôle anti-inflammatoire et antiviral. Ses effets antibactériens et antifongiques pourraient être des protecteurs contre les infections et les inflammations de la bouche incluant la gingivite, la parodontite et la stomatite dentaire.

La grenade est un fruit **peu calorique** (62 kcal pour 100 g) comme la figue fraîche ou la mangue. Elle est modérée en sucre (14,5 g pour 100 g). Néanmoins, 100 g de grenade représentent 25 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamines C. Sa saveur acidulée et sucrée reste douce. La grenade est constituée à plus de **80 % d'eau** ce qui lui donne des vertus désaltérantes. Riche en polyphénols mais aussi en vitamine B et C, en minéraux (fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore), la grenade a accessoirement des effets sur la performance sportive, notamment en réduisant les **crampes** et en facilitant la récupération. Mais elle a aussi et surtout, des effets protecteurs sur le **système cardiovasculaire**. Elle préserve en effet, l'élasticité des artères, abaisse la pression sanguine et réduit le taux de mauvais cholestérol. Elle a également une action **neuroprotectrice** pour éviter la maladie **d'Alzheimer** en limitant la formation de plaques amyloïdes et la maladie de **Parkinson** par l'action conjointe d'une molécule du fruit avec certaines bactéries intestinales.

Ses polyphénols ont la capacité d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses du sein, du côlon, du poumon, de la peau et de la prostate.



Histoire de la grenade

Originaire d'Iran, la grenade est le **fruit du grenadier**, de la famille des Lythracées, cultivée depuis au moins 5000 ans en Asie, mais s'est parfaitement adaptée au **climat méditerranéen**. Introduite au 8^e siècle en Andalousie par les Arabes, la grenade a constitué longtemps un aliment de base pour les voyageurs et les caravaniers d'Afrique du Nord, qui la privilégiaient à d'autres fruits frais pour son écorce solide qui permettait une meilleure conservation. Aujourd'hui, le grenadier est cultivé dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales d'Afrique et d'Asie, au sud de l'Europe, de même qu'en Amérique, depuis la Californie jusqu'au Chili. La pleine saison pour déguster la grenade est en automne, de septembre à novembre. Sa peau, ferme et brillante, est de couleur rouge marron. À l'intérieur, la grenade **renferme des petites graines** emprisonnées dans une chair rose, juteuse et charnue, appelées **arilles**.

Au fil du temps, ce fruit a représenté des symboles au sein des différentes ethnies qui le consommaient. Souvent considéré comme le fruit des dieux, il était perçu comme **symbole de fertilité**. Chez les Grecs, ce fruit était dédié aux déesses Aphrodite et Héra, à Java, la grenade faisait partie de rites pour accompagner la grossesse, en Chine, on offrait une grenade aux nouveaux époux en signe de prospérité.

Valeur du Grenadium⁽¹⁾

Il est important de toujours préférer des ingrédients non transformés et partagés en toute transparence, pour savoir ce que contient votre flacon de complément alimentaire. Il doit être sans additifs, sans conservateurs et formulé avec de l'extrait naturel de grenade, car il n'y a aucun intérêt à acheter un complément alimentaire au seul goût de grenade. Enfin, il est important de pouvoir vérifier la traçabilité du produit, gage de sa qualité. Tournez-vous vers un produit d'origine naturelle, garantissant la présence de tous les **bienfaits de la grenade**, pour compléter votre alimentation et combler les apports nécessaires. Pour garantir la qualité, le laboratoire **Phytomisan** a créé un complément alimentaire, le **Grenadium**, en associant la grenade et le camu-camu fermentés. Les gélules concentrées en extraits de ces 2 fruits fermentés, sont riches en vitamine C naturelle et en vitamine D3. Avec la prise quotidienne de 2 gélules, vous profitez de tout le spectre d'action de la grenade.

Cette préparation a obtenu la certification de l'ABEV grâce aux mesures réalisées par **Gabriel Buffet**, Vice-Président de l'ABEV. Le pH très acide

signale un apport important de protons énergétiques, le rH₂ réducteur précise la propriété antioxydante par l'apport d'électrons facilement assimilables. Enfin, la charge minérale de haute qualité renforce la minéralisation de l'organisme. Si vous aviez du mal à digérer les compléments, soyez rassurés, Grenadium propose des capsules végétales formulées sans produit d'origine animale, pour le confort digestif. Après absorption, la gélule se dissout dans l'intestin grêle, avant de libérer les principes actifs dans la muqueuse intestinale, puis dans le sang. Vous constaterez vite un regain d'énergie sur le transit intestinal et les défenses naturelles. De cette manière, vous éviterez certains cancers, comme celui du côlon. Ce complément alimentaire naturel sera votre nouvel allié pour garder la forme.

Le Grenadium : le secret anti-âge du laboratoire Phytomisan

Le souhait de nombreuses femmes est de garder une peau jeune et souple. Phytomisan a voulu partager le **cocktail de bienfaits** que contient la grenade en la transformant en gélules transportables et efficaces. Parmi ses propriétés, elle a une mystérieuse faculté à conserver une peau fraîche et jeune. En effet, une molécule contenue dans le fruit, **l'ellagitine**, est transformée par les bactéries intestinales en une autre molécule, **l'urolithine A**. Ce mécanisme permet de prévenir certaines causes du vieillissement et d'éloigner les maladies liées à l'âge. Alors, pour rester jeune, consommez de la grenade et profitez de tous ses bienfaits ! ■

Souvent considéré comme le fruit des dieux, il était perçu comme symbole de fertilité.

(1) **Grenadium** a été conçu par le Dr. Shahid Nasim, médecin oncologue. Grenadium est un puissant antioxydant et revitalisant, mesuré par l'Association Bioélectronique Vincent (ABEV), dont le logo figure désormais sur l'étiquette. La posologie habituelle est de 2 à 4 gélules par jour au cours des repas.

Prix de 3 boîtes : 56 €

Prix de 6 boîtes : 105 €

Port 5 € et livraison gratuite à partir de 99 €.

Commande à adresser à :

Laboratoire Phytomisan France

14 rue de l'Ours

68200 MULHOUSE

www.phytomisan.com

