

15 Οκτωβρίου 2016

Ο χυμός που καθαρίζει τις φραγμένες αρτηρίες

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Atherosclerosis έδειξε πως το εκχύλισμα ροδιού μπορεί να αντιστρέψει και να προλάβει τις υποκείμενες παθολογίες του καρδιαγγειακού συστήματος, που οδηγούν σε καρδιακή προσβολή και επεμβάσεις bypass.

Η συγκεκριμένη μελέτη προστίθεται στην κλινική μελέτη που δείχνει πως το ρόδι μπορεί να συμβάλει στον “καθαρισμό” των αρτηριών σας. Μελέτη του 2004 που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Clinical Nutrition παρουσίασε το αποτέλεσμα μιας κλινικής δοκιμής διάρκειας τριών ετών σε κατοίκους του Ισραήλ. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, στους συμμετέχοντες που έπιναν καθημερινά χυμό ροδιού αντιστράφηκε η στένωση των καρωτίδων έως και κατά 29% μέσα σε ένα χρόνο. Από την άλλη πλευρά, η απόφραξη των καρωτίδων στην ομάδα ελέγχου αυξήθηκε κατά 9%, υποδεικνύοντας πως η επίδραση του χυμού ροδιού στην κατάσταση των αρτηριών ήταν ακόμη μεγαλύτερη απ’ ότι φάνηκε αρχικά.

Τα οφέλη του ροδιού στα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι πολλά, όπως φαίνεται από τις ακόλουθες επιβεβαιωμένες από πειράματα ιδιότητές του:

Αντιφλεγμονώδης δράση

Μείωση της αρτηριακής πίεσης

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά

Πώς μπορεί ένα απλό φρούτο να είναι τόσο ωφέλιμο στην καρδιά σας;

Αυτό συμβαίνει επειδή ο χυμός του ροδιού έχει υψηλή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών, ειδικότερα πολυφαινολών και βιταμίνης C, η ανεπάρκεια της οποίας θεωρείται από πολλούς ειδικούς ότι σχετίζεται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Το ρόδι είναι επίσης γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του και είναι δεδομένο πως οι φλεγμονές παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην καρδιοπάθεια.

Όπως και νά’ χει, πίνετε ένα μικρό ποτήρι φυσικό χυμό ροδιού τη μέρα. Είναι σίγουρο πως θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας και θα συμβάλει στην καλύτερη λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού σας.

Πηγή: capital.gr