

La grenade, le jus de grenade et ses bienfaits

Introduction

Les **vertus** de la grenade et surtout du **jus de grenade** ne sont plus à prouver. Découvrez les **bienfaits** de la **grenade**, ce fruit si peu calorique et délicieux, et de son **jus** sur la **santé**. Buvez du **jus de grenade**, mangez de la grenade, en suivant nos recettes vitaminées!

Les bienfaits de la grenade

10 propriétés bénéfiques de la grenade sur sa santé

1 - La grenade et le cancer

Des études ont démontré que des extraits de grenade réduisaient les tumeurs du cancer de la prostate et freineraient considérablement la propagation des cellules des cancers du sein et du poumon

2 - La grenade et l'indigestion

Le jus de grenade constitue un remède aussi bien efficace en cas de diarrhée qu'en cas de paresse intestinale.

3 - La grenade et les douleurs inflammatoire

Ces nombreux antioxydants ayant une action anti-inflammatoire, la grenade soulage les douleurs causées par les rhumatismes et l'arthrose.

4 - La grenade contre la fatigue

Riche vitamines C et E (100 grammes de grenade apporte 40% de nos besoins quotidiens en vitamine C) la grenade donne la vitalité aux jeunes comme aux personnes âgées, qui en manque parfois, surtout en hiver.

5 - La grenade et la ménopause

La grenade contiendrait des oestrogènes la rendant particulièrement indiquée en période de ménopause.

6 - La grenade et la tension artérielle

La consommation régulière du jus de grenade, grâce aux polyphénols qu'il contient, améliore la souplesse des vaisseaux sanguins et permet une baisse importante de la tension artérielle chez les consommateurs de jus de grenade.

7 - La grenade contre la toux

Utilisez en gargarisme, le jus de grenade est efficace pour soigner les toux persistantes.

8 - La grenade et les troubles neurologiques

Le jus de grenade peut avoir un effet bénéfique sur le cerveau en cas de lésions reliées à des problèmes de naissance et sur les signes neurologiques liés à la maladie d'Alzheimer

9 - La grenade et la santé dentaire

En se rinçant régulièrement la bouche avec du jus de grenade, surtout en cas de gingivite, vous diminuerez de manière efficace la quantité de micro-organismes de la plaque dentaire.

10 - La grenade contre le vieillissement

La grenade est sans doute le fruit contenant le plus d'antioxydants et donc permet de nous aider à lutter contre le vieillissement cellulaire