



# ГРАНАТ

Гранат – это укрепление здоровья,  
рост мускулатуры и профилактика  
ОНКОЛОГИИ

**Джерри Брейнам (Jerry Brainum)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**



Модель: Ахмад Ахмад (Ahmad Ahmad)

**В**сем нам хорошо знакома библейская версия о происхождении человеческой расы, повествующая о жизни Адама и Евы в Эдемском саду. Адама и Еву изгнали из прекрасного сада за то, что Ева осмелилась вкусить запретный фрукт. Обычно речь идет о яблоке, но существует версия, что это был другой экзотический фрукт, называющийся гранатом.

На самом деле гранат – это один из семи продуктов, упоминающихся в Ветхом Завете. Название этого фрукта происходит от латинского слова, означающего «зернистый», что полностью его описывает. У древних греков гранат символизировал богатство и изобилие, тогда как во многих религиях его связывали с королевской властью. Гранат является иудейским символом праведности, а множество зерен в нем обозначают 615 заповедей Торы – священной книги Закона (а вы думали заповедей всего 10?).

Несмотря на долгую историю граната, его чудесные полезные свойства были обнаружены не так давно. В народной медицине гранат издавна используется в качестве панацеи от порезов, больного горла, гельминтов и периодонтита. Прародитель медицины Гиппократ выявил, что вскипяченный гранатовый сок помогает сбить температуру.

Так какими же полезными свойствами обладает гранат? Как и во многих фруктах, в гранате содержится небольшое количество витамина С и клетчатки, наряду с другими питательными веществами. Однако особенность его в том, что в соке граната содержится больше сильнейших антиоксидантов, чем в каком-либо фрукте. Действие граната как антиоксиданта превышает действие черники в 100 раз (черника является мощнейшим источником антиоксидантов), а винограда – в 300 раз. По мощности воздействия гранат даже обошел такие природные источники антиоксидантов, как зеленый чай и красное вино.

Секрет такой антиоксидантной мощности кроется в том, что различные полифенольные соединения в гранате взаимно усиливают друг друга, что не совсем свойственно другим природным полифенолам, обычно склонным к ослаблению связей. Это означает, что гранатовые антиоксиданты намного быстрее ус-

ваиваются организмом. Одно из исследований показало, что гранатовый сок повышает активность антиоксидантов у пожилых людей в большей степени, нежели яблочный сок. В ходе исследования выяснилось, что затруднения, связанные с всасыванием питательных веществ, не зависят от активности антиоксидантов в яблочном соке, что свойственно многим другим природным антиоксидантам, содержащимся во фруктах. В состав граната входят самые различные антиоксиданты, среди которых эллаговая, гранатовая кислоты, флавоноиды, антоцианидины и флавоны. Они содержатся во всех частях гранатового дерева: в соке, в масле, в кожуре, в листьях, в коре, в корнях и цветах. Цветы граната – это просто кладь антиоксидантов, на них приходится 81,6 процента антиоксидантной активности.

Отличные новости для бодибилдеров: определенные части граната, особенно экстракт кожуры или сброженный сок, являются мощными ингибиторами энзима ароматазы, которая преобразовывает в организме такие андрогены, как тестостерон, в эстроген. Более того, лабораторные исследования показали, что они способны снизить актив-



Действие граната как антиоксиданта превышает действие черники в 100 раз (черника является мощнейшим источником антиоксидантов), а винограда – в 300 раз

ность ароматазы на 70-80 процентов. Если такой же эффект они окажут на организм, гранат можно будет причислить к ряду таких мощных анти-ароматазных препаратов, как Аримидекс, снижающих уровень эстрогена. С другой стороны, в гранате содержится определенное количество фитоэстрогенов, включая преобладающие изофлавоны, найденные в сое, которые обладают слабыми эстрогенными свойствами. Однако, даже в этом случае, уровень их содержания очень низок по сравнению с уровнем содержания в сое. Продолжающиеся исследования граната обнаруживают его поразительные профилактические свойства при лечении даже таких губительных болезней, как сердечнососудистые заболевания и рак. Давайте более подробно ознакомимся с полученной в ходе исследований информацией.

## Гранат против рака

Как было сказано выше, максимальную пользу можно получить, лишь употребляя все части гранатового дерева. Исследование, в котором клетки рака предстательной железы подвергались воздействию разных частей граната – сока, семян, масла, кожуры – показало, что все известные стадии развития рака были блокированы: возникновение, размножение и распространение раковых клеток. Кроме того, был вызван апоптоз раковых клеток. В другом исследовании с участием 45 мужчин, страдающих от рака предстательной железы, у 16 пациентов (что составляет 35 процентов участников) содержание специфического антигена простаты – маркера рака предстательной железы – снизилось на 27 процентов после восьмикратного употребления гранатового сока.

Полученные результаты показали сохранение окиси азота в тканях предстательной железы. Возможно, механизм воздействия - это противовоспалительный эффект, что очень важно, поскольку воспаление – признак повышенного риска развития рака. Другие исследования показывают, что гранат препятствует образованию опухоли, блокируя образование новых кровеносных сосудов, необходимых для размножения и распространения раковых



клеток. Без них раковые клетки не развиваются и, в конце концов, погибают.

Одна из причин использования граната для профилактики рака связана с противовоспалительными свойствами этого фрукта. Масло из семян граната блокирует ферменты, производящие та-

кие медиаторы воспаления, как простагландин, образующийся в организме из жирной кислоты, которая называется арахидоновой. Согласно результатам одного исследования, масло гранатовых зерен на 37 процентов снизило активность цитокиназы – воспалительного фермента,

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**



# **ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ**

## **-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!**

Сергей Огородников  
мистер ЮНИВЕРС  
среди профессионалов



### **L-КАРНИТИН + ГУАРАНА**

#### **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

### **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

### **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

### **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





который трансформирует арахидоновую кислоту в простагландин. Экстракт семян граната также снизил активность другого воспалительного фермента – липооксигеназы – на 75 процентов. По результатам других исследований, экстракт цветов граната существенно снижает количество ферментов, разрушающих коллаген – белковую основу соединительной ткани. Из этого можно сделать вывод, что гранат помогает защитить суставы и соединительную ткань.

В ходе недавно проведенного исследования ученые обнаружили, что рост отдельных клеток рака предстательной железы, подвергавшихся воздействию гранатового сока в течение девяти месяцев, был снижен на уровень от 12 до 84 процентов. Масло из семян граната содержит гранатовую кислоту, схожую по составу с витамином А, называемым ретиноевой кислотой. Они запускают процесс дифференцировки, предполагающий возвращение неконтролируемо размножающейся клетки – что происходит во время развития опухоли – в привычный репликатив-

ный процесс, купирующий развитие рака.

В сбродившем гранатовом соке содержатся особые вещества, которые замедляют темп развития раковых образований в среднем на 37 процентов. Помимо этого, гранатовый сок блокирует протеинкиназу В, которую активирует фактор некроза опухоли альфа, и запускает ядерный фактор каппа В – медиатор всех воспалительных реакций в организме, включая рак и сердечнососудистые заболевания. Кроме того, эллаговая кислота, содержащаяся в гранате, помогает предотвратить развитие рака за счет стабилизации ДНК в клетках, ведь, как известно, генетические мутации являются непосредственной причиной онкологических заболеваний.

Множество других исследований показали, что подобные свойства граната также распространяются на профилактику и других форм рака, таких, например, рак толстой кишки, рак молочной железы и рак легких. В 2007 году были опубликованы результаты исследования, в ходе ко-

торого мышей подвергали воздействию канцерогенов, которые, как известно, вызывают рак легких. Затем мышам давали определенное количество экстракта граната, сравнимое с дозой восемь стаканов в день для человека. Через 84 дня размер опухоли уменьшился на 53,9 процента, а через 140 дней – на 61.6 процента.

Комментируя результаты, главный исследователь Программы Химиопрофилактики Рака, проводимой Университетом штата Висконсин, Хасан Мухтар (Hasan Mukhtar) отметил: «Свойства гранатового сока имеют огромный потенциал. Мы уже доказали его превентивный эффект в борьбе с раком кожи и предстательной железой. А согласно недавно полученным результатам, такие свойства граната можно использовать и в борьбе с самым смертоносным видом рака в нашей стране и по всему миру – раком легких». Одно из предыдущих исследований Мухтара показало, что гранат снижает вредное воздействие ультрафиолета на клетки кожи, которое может спровоцировать развитие рака кожи.

# ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

**БАТОНЧИКОВ**

**для Юных Атлетов!**



# Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

## Гранат против сердечнососудистых заболеваний

Как упоминалось выше, воспалительный процесс – признак развития различных дегенеративных заболеваний, включая рак и сердечнососудистые заболевания. Прежде всего, гранат помогает при профилактике сердечнососудистых недугов за счет поддержания оптимального баланса окиси азота. Хотя окись азота оказывает влияние на многие жизненно важные процессы в организме, важнейшей ее ролью является регулирование эластичности кровеносных сосудов, что помогает предотвратить повышенное кровяное давление и развитие атеросклероза. Свойства граната нейтрализуют окислительные процессы в организме, которые сокращают содержание окиси азота. В процессе окисления окись азота превращается в пероксинитраты – токсичные для клеток вещества, способные спровоцировать развитие рака предстательной железы.

В одном из исследований тучные крысы Цукера – выведенные для исследования эффектов воздействия ожирения на человеческое здоровье – в течение пяти недель получали раци-



# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

## КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С - это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.  
Синергичен с IM Joint Formula

## ZMA

ZMA - патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

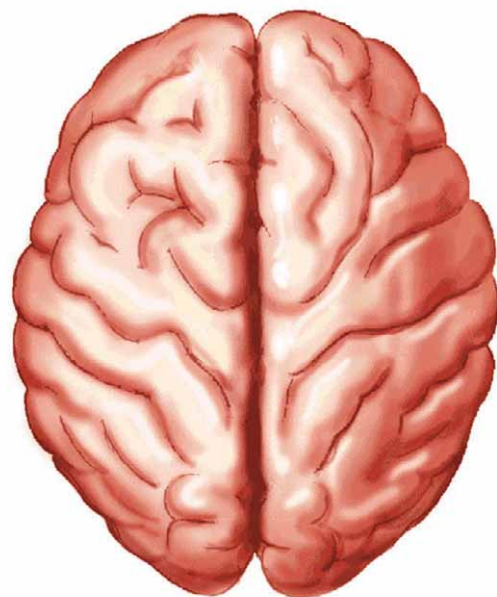


[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)



он с высоким содержанием жира. Когда крысам давали гранатовый сок или экстракт граната, у них наблюдался значительный спад в количестве маркеров васкулярного воспаления, а уровень содержания окиси азота, соответственно, возрастал.

В 2000 году были опубликованы результаты исследования, проведенного на мышах специально выведенной породы с высоким содержанием холестерина в организме. К участию в исследовании также были привлечены люди-добровольцы, употреблявшие гранатовый сок в течение 14 недель.



У мышей, употреблявших гранат, на 50 процентов замедлился процесс накопления растворимого бета-амилоида, который по некоторым предположениям, стимулирует развитие синдрома Альцгеймера

Одной из причин возникновения сердечнососудистых заболеваний является процесс окисления липопротеина низкой плотности, который является основным переносчиком холестерина в кровь. ЛПНП несет угрозу сердечнососудистой системе лишь в случае окисления. Липопротеины высокой плотности, или ЛПВП, напротив, предотвращают развитие сердечнососудистых недугов. По результатам исследования, употребление гранатового сока пациентами оказало положительный эффект на ЛПНП и вызвало увеличение антиоксидантной фракции ЛПВП на 20 процентов. У мышей, употреблявших гранатовый сок, процесс окисления ЛПНП замедлился на 90 процентов.

Окисленные ЛПНП захватываются основными клетками иммунной системы, которые называются макрофаги.

Заполненные макрофаги называются пенными клетками и играют большую роль в развитии сердечнососудистых заболеваний. У мышей, употребляющих гранатовый сок, захват окисленных ЛПНП макрофагами снизился на 20 процентов, а размер атеросклеротических образований в артериях уменьшился на 44 процента. (6)

Согласно исследованиям известного этнобиолога Джеймса Дюка (James Duke), в гранате содержатся пять натуральных ингибиторов АСЕ, шесть натуральных бета-блокаторов, два антагониста кальция, двенадцать диуретиков и десятки противовоспалительных веществ. По составу гарант схож с препаратами, используемыми для лечения сердечнососудистых заболеваний, однако, в отличие от лекарств, употребление граната не вызывает побочных эффектов.

Помимо профилактических эффектов, препятствующих развитию раковых и сердечнососудистых заболеваний, гранат обладает еще некоторыми полезными для здоровья свойствами. Недавно проведенное на крысах исследование выявило лечебные свойства граната при лечении мужского бесплодия. Употребление крысами граната оказало положительный эффект на формирование и активность сперматозоидов без нежелательного влияния на уровень тестостерона.

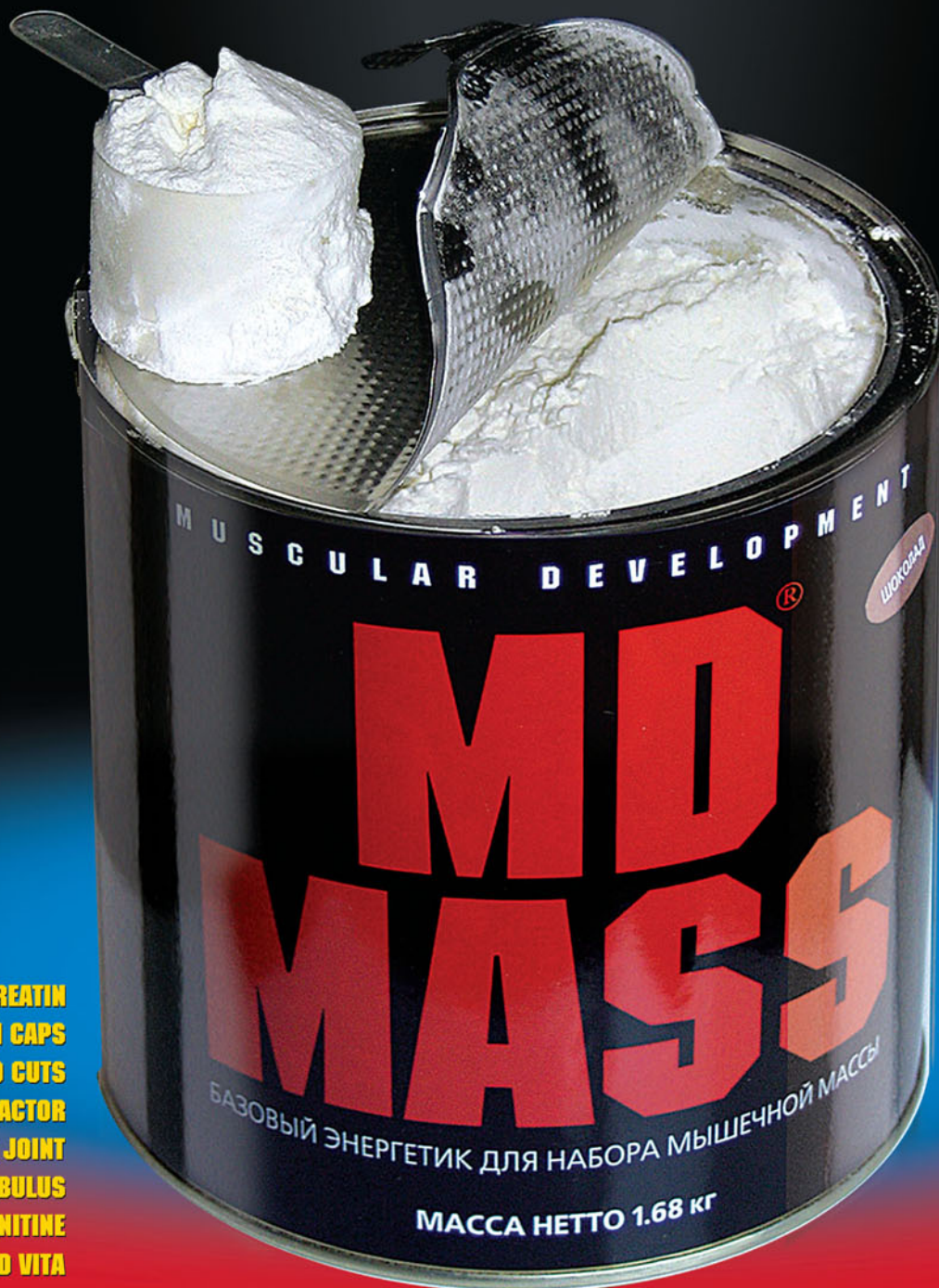
Исследования показали, что употребление граната также снижает риск развития пародонтита, диабета и бактериальных инфекций. У мышей, употреблявших гранат, на 50 процентов замедлился процесс накопления растворимого бета-амилоида, который по некоторым предположениям, стимулирует развитие синдрома Альцгеймера. Другое исследование показало, что развитие ожирения у крыс, получающих рацион с высоким содержанием жира, было предотвращено при употреблении ими экстракта граната в течение 5 недель.

Исследования токсичности граната на людях опасности не обнаружило. Гранатовый сок довольно кислый, и поэтому может быть не очень приятен на вкус. Существует альтернатива в виде множества пищевых добавок с экстрактами граната; однако, ввиду того, что различные части граната обладают полезными свойствами, идеальный экстракт должен состоять из нескольких частей. Большая часть добавок с экстрактом граната включают в свой состав эллаговую кислоту, которая содержится не в самом плоде, а в коре гранатового дерева. Эллаговая кислота – это основной природный антиоксидант, содержащийся во фруктах. Несмотря на всю его полезность, это лишь одна из составляющих. Необходимо участие и других веществ, чтобы извлечь из граната всю возможную пользу. А можно выпивать по восемь стаканов гранатового сока в день, как это предельвалось во многих исследованиях и дало положительный результат.

Сыграл ли гранат свою роль в истории изгнания человека из райского сада или нет, но употребление его в пищу в настоящее время, несомненно, позволит вам взрастить собственный Райский Сад вашего здоровья. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

# **MD** *MUSCULAR DEVELOPMENT*



**MD CREATIN**  
**MD CREATIN CAPS**  
**MD CUTS**  
**MD G FACTOR**  
**MD JOINT**  
**MD TRIBULUS**  
**MD L-CARNITINE**  
**MD VITA**

**MD ISOLATE**  
**MD MASS**  
**MD PROTEIN**  
**MD WHEY**  
**MD AMINOCAPS**  
**MD AMINOTABS**  
**MD BCAA**  
**MD COLLAGEN**

## **ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)