

La Grenade, symbole de santé par excellence

<"xml encoding="UTF-8?>

La grenade est originaire de Perse (Iran). La résistance de son écorce en fait un fruit de longue conservation et peu susceptible d'être abîmé pendant le transport. Raison pour laquelle elle a été l'un des aliments de base des nomades, qui l'appréciaient particulièrement lors des déplacements dans le désert, car sa pulpe, gorgée d'eau, permettait d'étancher la soif lors des grandes traversées du désert. C'est de cette façon qu'elle voyagea dans tout le moyen-Orient, vers l'Inde et même la Chine.



Elle débarque en Europe par l'Espagne grâce aux Maures. D'ailleurs, ce fruit aux mille vertus donnera son nom à la ville de Grenade au Xème siècle

Du fait de ses nombreux arilles (ainsi se nomment ses pépins gorgés de jus), elle est symbole d'amour, de fertilité et de prospérité dans la Grèce et la Rome antique, en Mésopotamie et même en Asie. La grenade apparaît dans les trois grandes religions monothéistes : pour les chrétiens, elle est le symbole des perfections divines ; pour les musulmans, elle permet de lutter contre la haine et l'envie ; pour les hébreux loin de leur patrie, elle représente la Terre Divine

Aujourd'hui, la grenade est cultivée dans la plupart des pays du sud de l'Europe, en Asie, en Afrique et même en Amérique du Nord et Amérique du Sud. Outre le fait qu'elle soit devenu un fruit à la mode, la grenade suscite un intérêt de plus en plus grand pour les chercheurs

La grenade a des vertus thérapeutiques inégalables

:(Selon le Prophète Mohammad (Pslf

La grenade est le maître des fruits. Quiconque en mange une, met en colère son Satan pendant .quarante jours

Il n'y a aucune grenade qui ne contient pas une graine des grenades du Paradis. Aussi, si une graine venait à tomber (pendant que vous mangez une grenade), ramassez-la, car cette graine .n'entre pas dans l'estomac d'un Musulman sans l'éclairer pendant quarante matinées

Mangez des grenades, car pas une graine (de grenade) n'entre dans l'estomac sans éclairer le .coeur et faire taire Satan

Dans la sourate six, verset 99, il est dit ceci : «Nous faisons croître des jardins plantés de vignes, des oliviers et des grenadiers semblables ou différents les uns des autres. Considérez .«leurs fruits lorsqu'ils fructifient et qu'ils mûrissent. Voilà des signes pour un peuple qui croit

Puis dans cette même sourate, verset 142, on parle du grenadier en le citant parmi d'autres parce qu'ils sont indispensables à la vie : «C'est lui qui a fait croître des jardins en treilles ou non en treilles ; les palmiers et les céréales comme nourritures variées, les oliviers et les grenadiers semblables ou dissemblables. Mangez de leurs fruits quand ils en produisent : payez en les droits le jour de la récolte. Ne commettez pas d'excès : Dieu n'aime pas ceux qui .«commettent des excès

Depuis longtemps, la grenade est utilisée sous différentes formes en médecine traditionnelle pour traiter des maux telles les coliques et la diarrhée. Encore aujourd'hui, la communauté scientifique démontre un grand intérêt envers ce fruit, particulièrement en raison de son

contenu élevé en composés antioxydants. Ainsi, plusieurs chercheurs se sont penchés sur les effets santé de la consommation de grenade et du jus qui en est extrait. Cette fiche porte sur .les propriétés des parties comestibles de la grenade, soit ses graines et son jus

: (Dieu (exalté soit-il) dit (en décrivant le Paradis des élus

Où l'on trouvera des fruits, et où pousseront palmiers et grenadiers]. (Coran Sourate]
(55/Verset 68

Principes actifs et propriétés

Plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont révélé qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Quelques mécanismes d'action ont été proposés pour expliquer cet effet protecteur; la présence d'antioxydants dans les fruits et les légumes pourrait jouer un rôle

?Plus d'antioxydants dans le jus

Même si les graines de grenade renferment une quantité élevée d'antioxydants, son jus en contient davantage. En effet, dans le fruit, les membranes blanches qui entourent les graines contiennent de grandes quantités de composés antioxydants. Au cours de la fabrication du jus, on presse le fruit en entier : les antioxydants présents dans les membranes se retrouvent ainsi dans le jus. D'où un produit encore plus riche en antioxydants

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient

impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement

D'après les résultats d'une étude, la grenade se retrouve en tête de liste quant à son contenu en antioxydants, parmi une quarantaine de fruits analysés. Les principaux antioxydants retrouvés dans la grenade sont les flavonoïdes (particulièrement les anthocyanines), les tannins et l'acide ellagique

Les tannins confèrent un goût amer au jus de grenade et aux membranes blanches qui entourent les graines, tandis que les anthocyanines lui donnent sa couleur rouge. La grenade, le fruit comme son jus, a une grande activité antioxydante, supérieure à celle du thé vert et du vin rouge⁷. Les tannins seraient les principaux composés responsables de cette forte activité

Dans une étude clinique effectuée chez des hommes en santé, la consommation quotidienne de 50 ml (près de ¼ tasse) de jus de grenade pendant deux semaines a permis d'augmenter de façon significative l'activité antioxydante totale du plasma, en protégeant ainsi le cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) contre l'oxydation

Toutefois, comme le démontrent les résultats d'une autre étude, cet effet ne serait peut-être pas directement attribuable aux antioxydants (polyphénols) contenus dans le jus, mais plutôt à certains de ses sous-produits formés par la microflore intestinale

Dans cette étude, les volontaires ont ingéré un litre de jus de grenade par jour pendant cinq jours. Les résultats ont notamment permis de démontrer qu'il existait une grande variation individuelle quant au taux d'absorption et au métabolisme de certains antioxydants du jus de grenade. Dans leur conclusion, les auteurs de l'article insistent sur le fait qu'il faut être prudent lorsqu'on extrapole chez l'humain des résultats portant sur l'activité antioxydante, obtenus in vitro

Dans plusieurs études, la consommation régulière de jus de grenade s'est avérée bénéfique pour prévenir certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Entre autres, une étude clinique a démontré une diminution des lésions d'athérosclérose chez des patients consommant quotidiennement 50 ml (1/4 tasse) de jus de grenade, pendant un an, comparativement à un groupe placebo

Dans le même sens, la consommation quotidienne de 240 ml (environ 1 tasse) de jus de grenade pendant trois mois, par des gens ayant déjà été atteints d'une maladie coronarienne, a amélioré la circulation sanguine dans les artères, comparativement à la consommation d'un placebo. Chez des patients diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins, la consommation quotidienne de 40 g (environ 40 ml ou 3 c. à table) de jus de grenade concentré, pendant huit semaines, a engendré une diminution des taux de cholestérol total et de cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) sanguins

Les auteurs de l'étude laissent entendre que cet effet bénéfique pourrait être observé seulement chez des gens ayant un taux de cholestérol élevé, puisque la consommation de jus de grenade n'a pas eu d'effet sur les taux de cholestérol sanguins de sujets en santé. L'activité antioxydante des flavonoïdes du jus de grenade pourrait également protéger les lipides sanguins (par exemple le cholestérol) contre l'oxydation

D'ailleurs, cette protection serait supérieure lorsqu'elle est conférée par les antioxydants du jus de grenade, comparativement à d'autres boissons riches en composés phénoliques tels que le jus de bleuet ou de raisin, ou le vin rouge. Les résultats de ces études, ainsi que ceux d'autres recherches réalisées chez l'animal, indiquent que le potentiel anti-athérogène et antioxydant du jus de grenade pourrait contribuer à diminuer l'incidence des maladies cardiovasculaires. S'ajoute à cela un effet hypotenseur observé à la suite de la consommation de 50 ml (1/4 tasse) de jus de grenade pendant deux semaines, chez des sujets souffrant d'hypertension

D'après les résultats d'études in vitro, des extraits ou du jus de grenade pourraient retarder la progression de certains cancers, tels le cancer de la prostate, le cancer du côlon et le cancer du sein. Malgré ces résultats prometteurs, il existe encore peu d'études cliniques évaluant les effets de la grenade sur la prévention ou le traitement du cancer chez l'humain.

Récemment, il a été démontré que la consommation quotidienne de 250 ml (1 tasse) de jus de grenade (pendant plusieurs mois) par des patients atteints de cancer de la prostate diminuait de façon significative la croissance des cellules cancéreuses, en plus d'augmenter la résistance des lipides à l'oxydation. Comme cette étude n'a pas de groupe témoin, les résultats obtenus doivent être interprétés avec prudence.

Les antioxydants de la grenade ou de son jus pourraient être en partie responsables des effets observés sur le cancer, du moins dans le cas du cancer du côlon. De plus, l'effet bénéfique du jus de grenade sur les cellules cancéreuses semble être supérieur à celui des antioxydants pris isolément, ce qui démontre un effet synergique entre les différents composés de la grenade.

Parmi les autres vertus

: La grenade amère

.Elle est astringente et diurétique, elle refroidit les reins par la subtilité de sa substance acide

On dit qu'elle est salutaire contre la peste et contre les maladies qui procèdent de l'infection de l'air

: (La grenade douce (sucrée

Elle convient à la poitrine et guérit la toux. Elle tempère la constitution, elle réchauffe l'estomac et les reins...elle accroît les forces génératrices

.Son sirop guérit la toux

.Prise après le repas, elle empêche les aliments de se corrompre dans l'estomac

.Elle dilue les humeurs grossières de l'estomac, elle désobstrue

.Elle guérit l'ictère et les infections de la rate

.Elle renforce le teint

.Elle excite les sécrétions

.Elle guérit la toux chronique et les aspérités de la gorge

.Son acide neutralise la bile, étanche la soif

.Elle guérit les fièvres de nature atrabilaire

: Manière de préparer son sirop

On prend 2 livres de suc de grenade amère et 2 livres de grenade douce, 4 livres de sucre...on fait bouillir le tout jusqu'à ce qu'il ait consistance de sirop et on le conserve

L'écorce de grenade est utilisée par les indigènes comme astringent, particulièrement contre les diarrhée, elle est également utilisée comme substance tinctoriale