

NAR(Punica granatum)



Nar 'ın İçerdiği Maddeler:

A Vitamini, C Vitamini, Demir, Potasyum, Sodyum ihtiva etmektedir.

Nar 'ın Özellikleri:

Nar bitkisinin anavatanının Orta Doğu olduğu tahmin edilmektedir. Her türlü iklim koşulunda kolaylıkla yaşayabilmektedir. Çok sıcak ve çok soğuklara dahi direnç

göstermektedir. Çiçeklerini yaz aylarında açmakla birlikte kırmızı ve beyaz renklerde gözlenmektedirler. Kökleri oldukça derine inebilmektedir. Her türlü iklim ve toprak koşuluna kolayca adapte olabilmektedir. Boyları 5m ye kadar değişebilmektedir.

Nar 'ın Faydaları:

- Antioksidan bakımından zengindir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Damar tıkanıklığını engeller.
- Kalbi korur.
- Tansiyonu düşürür.
- İshali geçirir.
- Bağırsak solucanlarını düşürür.