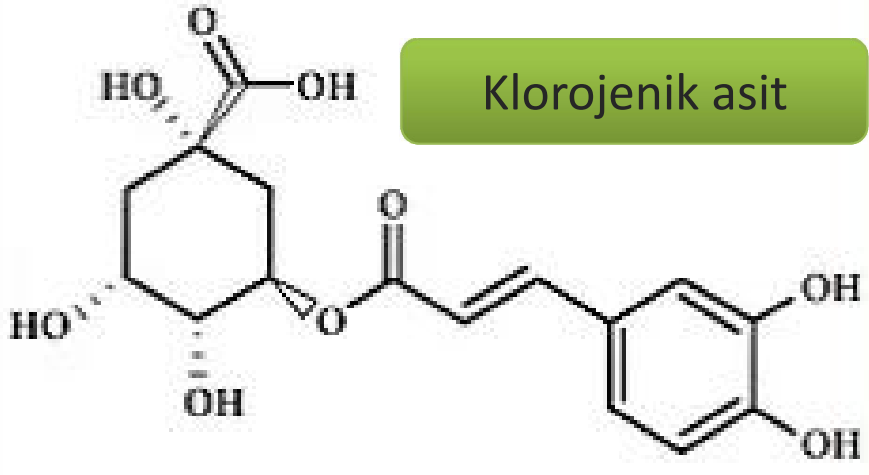
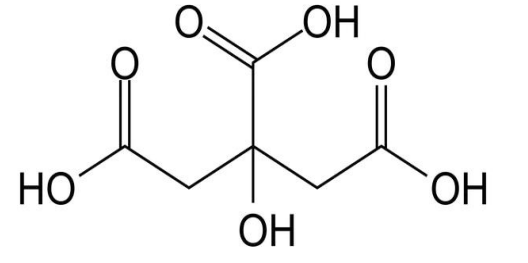


# Narın Kimyası



Miktar olarak fazla olmamakla beraber narın tanelerinde bulunan **Klorojenik asit** ve sadece tanelerinde bulunan **sitrik asit** de hem antibakteriyel hem antiseptik bir özelliğe sahiptir, birçok organ ve doku üzerinde kanser oluşumunu önler.

## Sitrik asit



## Yüksek tansiyon hastaları

Nar suyu yüksek tansiyon şikâyetlerine karşı iyi bir destekleyici olup anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) aktivitesini baskıladığı bilinmektedir <sup>1</sup>.

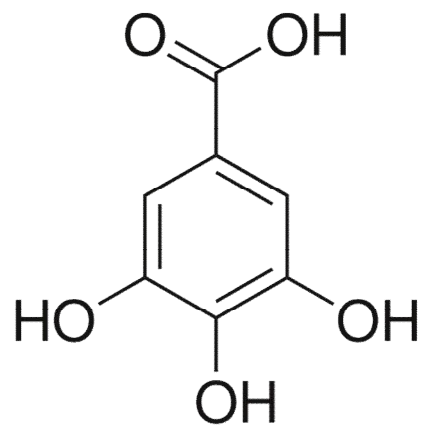
Yüksek tansiyona yeni yakalanmış olanlar için aynı zamanda tedavide mükemmel bir destekleyicidir. Özellikle, yüksek tansiyon şikâyeti yeni başlamış olanlara, iki bardak nar suyu içmelerini tavsiye ederim. Nar suyu, yeni başlamış yüksek tansiyonun yerleşmesine karşı güçlü bir silahtır.



- Diş eti iltihabına karşı
- Yüksek tansiyona karşı
- Böbrek iltihaplanmalarına karşı
- Rahim duvarı inceliğine karşı

## Diş eti iltihapları

Diş eti iltihaplarında uygulama şekli günde 2-3 kez birer çay bardağı dolusu, ağızda bekletilerek yudum yudum içmektir. Bu konuda en etkili hazırlama şekli, portakalı veya limonu sıkarak gibi sıkma makinesinde sıkılmaktır. Narın tanelerini ayırıp sadece tanelerini sıkmak yeterli değildir. Tıpkı portakal veya limon sıkarak gibi, bıçakla narı ortadan kesip sıkarak şeklinde olmalıdır. Çünkü **antibakteriyel, antiseptik ve antiinflamatuvar** etkili maddeler narın tanelerinin bağlı olduğu buruk ve kekremsi tadı olan etli kısmında bulunmaktadır. Nar tıpkı portakal veya limon gibi sıkıldığında tanelerinin suyuna, narın iç duvarlarının içeriğinde bulunan **casuariin, betulinik asit ve beta-sitosterol** da karışmaktadır. Bu da arzu edilen etkin maddelerdir.



Gallik asitin antioksidan kapasiteleri üzerine yapılan çalışmalarda serbest radikalleri süpürdüğü kanıtlanmıştır.

## Gallik asit



## Narın bölümleri

## İçeriği\*1

Nar suyu	Antosiyanin, glikoz, askorbik asit, ellagik asit, gallik asit, kateflin, aminoasitler, demir, mineraller
Nar kabuğu	Fenolik punikalaginler, gallik asit, kateflinler, flavonoller, antosiyanidinler
Nar yaprağı	Taninler, flavon glikozitler
Nar çiçeği	Gallik asit, ursolik asit
Nar yağı	%95 punisik asit, ellegik asit, diğer ya asitleri, steroller
Nar ağacı kökü ve kabuğu	Ellagitaninler, piperidin alkoloitleri

Narda bulunan bazı önemli **etkin** maddeler

\*1: Yılmaz B, Usta C | Nar'ın (Punica granatum) terapötik etkileri, Türk Aile Hek Derg 2010; 14(3): 146-153

**Not:** Buradaki bilgilerin herhangi bir rahatsızlığı teşhis amacı yoktur. Bitkisel tedavi ; yardımcı, koruyucu ve önleyici tedavi şeklidir. Hangi bitki olursa olsun, kullanmadan önce alerjinizin olup olmadığını ve bir rahatsızlığınız var ise; uzman bir hekime danışınız.