NAR

Bağlarımızın ləzzətli barı, ilin bu fəslində bərəkəti aşıb-daşan nar lap qədimlərdən xalqımızın folklor yaddaşında xüsusi yer tutur. Mahnılarımızda və nağıllarımızda gözəllik və sədaqət rəmzi kimi vəsf edilən nar həm də tarix boyu etibarlı sağlamlıq mənbəyi kimi tanınıb, bir çox xəstəliklərin dərmanı hesab olunub. Tərkibi kalium, dəmir, kalsium, fosfor mineralları, C, B1, B2 vitaminləri ilə zəngin olan nar bir sıra xəstəliklərin dərmanıdır:

· Qızdırmanı, yorğunluğu aradan qaldırır, bədənə enerji verir, ürəyi, mədəni və diş ətini qüvvətləndirir. Mədə iltihabı və ağız yarası üçün faydalıdır, immunitet sistemini gücləndirir, orqanizmi xərçəng xəstəliyindən qoruyur.

· Nar təzyiqi aşağı salır, damar sərtliyinin qarşısını alır. Bu xüsusiyyətlərinə görə ürək-damar xəstəliklərinə qarşı ən yaxşı qoruyucu vasitə hesab olunur. Nar bədəni və ürəyi qüvvətləndirir. Ürəyin ən gözəl dərmanı bir fincan nar şirəsidir. Damarlarda yaranan tıxanıqlıqda faydalıdır.

· Narın qabıqlarından dəmlənən çay ishalı kəsir, bağırsaq qurdlarını tökür, dənələrini örtən pərdə isə həzmi asanlaşdırır.

· Hər gün nar suyu içmək insanın bel nayihəsindəki yağların əriməsinə səbəb olur.

· Narın tərkibində xərçəngə qarşı qoruyucu xüsusiyyətlərə malik antioksidantlar var. Bu maddənin nardakı miqdarı qırmızı şərab, yaşıl çay, portağal şirəsi ilə müqayisədə 3 dəfə çoxdur.

· Şirin nar mədənin fəaliyyətini gücləndirir, turş nar isə mədədə olan yanma hissini aradan qaldırır.

· Nar həm boğaza, həm də ağciyərə faydalıdır, öskürəyi kəsir.

· Dırnaq iltihabı və cərrahi yaraların müalicəsində nar tumunun balla birlikdə qarışdırılaraq əldə edilən məlhəmindən istifadə məsləhət görülür. Nar dəri üçün də faydalıdır.

· Gözdəki sarılığı aradan qaldırmaq üçün narın içindəki ətli hissə ilə suyu çıxarılır və bir qədər bal ilə qarışdırılıb məlhəm olanadək bişirilir. Daha sonra bu məlhəm sürmə kimi gözə çəkilir.

· Diş ətinin iltihabı zamanı, həmçinin diş çürümələrində nar suyundan istifadə etmək məsləhət görülür.

· Narın şirəsi qanyaradıcı, təzyiqsalıcı, enerjiverici xassəyə malikdir.