

Prema bečkom profesoru Hademaru Bankhoferu važne su dve činjenice – da nar ublažava tegobe u klimaksu i da je dobar za prostatu. Skoro ni o jednoj voćki ne postoji više studija kao o naru.

Holivudske zvezde se zaklinju u sok od nara kao napitak u pauzi. Još je u doba antike nar važio za prirodni lek.

Danas se zna da sadrži vitamin C, vitamin B5 i kalijum, a pre svega su važni biljni hormoni.

„Ginekolozi su otkrili da jedan nar na dan ublažava tegobe u klimaksu“, objašnjava Bankhofer. U naru su sadržane materije veoma slične estrogenima i zato veoma pozitivno utiču na nivo hormona.

Osim toga, nar je voćka protiv starenja i pomaže mladim ženama sa hormonskim problemima.

Ko redovno jede nar, imaće čvrste nokte i lepu kosu, a i duševno neraspoloženje će čarobno nestati.

Nove studije pokazuju i da biljni hormoni nara snižavaju rizik za pojavu raka prostate.

Nar ima pozitivan uticaj na medicinsku PSA-vrednost muškarca. Međutim, za to se mesecima svaki dan mora piti četvrt litre soka od nara. U Americi su studije čak dokazale da je zahvaljujući naru snižena PSA-vrednost čak i kod muškaraca koji su već bili lečeni od raka prostate.