



NAR

Punica granatum L.,

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci i povijest



Susretne li u našem primorju ovo malo stablo ili grm, vjerojatno nećete biti svjesni bogate povijesti koja je prožela ovu biljku baš kao i cijenjeni sok skriven u prepoznatljivim velikim plodovima. Biljka je samonikla u Iranu, a područje njenog rasta rasprostire se do sjevera Indije. Ljudi su ju proširili po mediteranu, područjima današnje Armenije, Turske i prostora Kavkaza, a u doba kolonijalizma počela se uzgajati po svim kontinentima. Spominje se u Bibliji, vezana je za tragičan grčki mit o Perzefoni, a ukorijenjena je u pričama mnogih drugih naroda Starog svijeta. Nađena je čak i u egipatskim grobnicama. U hrvatskom jeziku ima razne nazive, pa ga nazivaju i šipak te mogranj.

Biljka voli suhu, toplu klimu. Unutar ploda tvrde kore (usplođa) ploda kriju se sjemenke okružene sočnim mesom karakteristične crvene do crveno ljubičaste boje slatko-kiselotrpkog okusa koji osvježava i gasi žeđ. Upravo je ono glavni razlog njene planetarne popularnosti. Premda odvajkada poznata upravo ih prehrambenih razloga, tradicionalne medicine koristile su razne dijelove biljke, od kore, korijena, listova, cvjetova, usplođa ploda te samih sjemenki. Od početka 21. stoljeća postoji gotovo nevjerojatna eksplozija znanstvenih radova, pa čak i kliničkih ispitivanja koje govore o utjecaju pripravaka dobivenih iz nabrojanih dijelova. Postoji čak i kompanija koja temelji svoj istraživački rad na ljekovitom djelovanju nara.

Kemijski sastav, djelovanje, kontraindikacije

Sok sočnog mesa oko sjemenke danas se eksplozivno širi u primjeni u tzv. funkcionalnim sokovima. Boja soka potječe od antocijana, spojeva kojima je dokazan anti-oksidativni učinak te imunomodulatorni učinak. Svježe iscijeđeni sok iznimno je bogat vitaminom C te pantotenskom kiselinom. Premda sam za sebe sok nije lijek, dokazano mu je povoljno djelovanje kod procesa ateroskleroze, te se preporuča svim ljudima koji imaju disbalans lipida kolesterola u krvi. Zanimljiva je činjenica da neki spojevi iz soka potencijalno mogu pomoći kod tumorskih bolesti, a sam svježi sok iz ploda sprečava nastajanje zubnog plaka, što može biti korisna informacija «robinzonskim turistima» koji borave u mjestima rasta nara.

Doza soka nije ograničena jer ne postoje opisane nuspojave. Ipak, treba paziti da u proizvodnom procesu nije došlo do prijenosa većih količina tanina u sok koji može opteretiti probavni sustav. To se prepoznaje po jako trpkom (stežućem) okusu.

Ulje sjemenki nara, nažalost, malo je poznato u našim krajevima. Sjemenke ga sadrže u količini od 20%. U kemijskom sastavu ističe se vrlo rijetka masna kiselina, punična kiselina, koju ne nalazimo gotovo niti u jednom komercijalno dostupnom biljnom ulju. Punična kiselina je tzv. konjugirana masna kiselina kojima je dokazano iznimno protuupalno i antitumorsko djelovanje, smanjujući stvaranje proupalnih prostagladina. Jedini sličan komercijalno razvikan spoj je konjugirana linolna kiselina (CLA). Osim punične kiseline, sadrži visoku dozu srodnika vitamina E (γ -tokoferol), te složeni lipid cerebrozid, inače potreban živčanim stanicama. Ulje sjemenki nara korisno je kao dodatak prehrani kod raznih upalnih bolesti, problema s disbalansom lipida u krvi te kod hormon ovisnih tumora (poput tumora dojke). Postoje i skromni izvještaji o povoljnom djelovanju kod menopauzalnih tegoba. No, ulje sjemenki nara poznatije je ipak u kozmetici, i to vrlo skupoj i luksuznoj kozmetici, budući da je ulje nara vrlo visoke cijene. Djeluje povoljno na zacijeljivanje rana, na «pomlađivanje» kože, u tretmanima bora. Kao ulje za njegu kože obično se miješa s drugim baznim uljima kako bi mu se ubrzala apsorpcija kroz kožu i poboljšala tekstura i osjećaj na koži («skin-feeling»).

Jednostavna receptura za ulje protiv bora na bazi nara glasi:

- 15 mL ulja nara (*Punica granatum*)
- 15 mL ulja badema (*Prunus amygdalus*) ili ulja argana (*Argania spinosa*)
- 8 kapi eteričnog ulja bušina (*Cistus ladanifer*)
- 10 kapi eteričnog ulja arapskog tamjanovca (*Boswellia carteri*)

Ulje se aplicira 1-2 puta dnevno na čistu kožu.

Doza ulja za lokalnu upotrebu nije ograničena, a oralnim putem je ograničena na nekoliko grama na dan. Visoka cijena ovog ulja spriječit će moguće pretjerivanje u dozi.

Pripravci drugih dijelova biljke (korijen, kora debla, cvijet, usplođe ploda) uglavnom sadrže tanine kao aktivne spojeve. Bez obzira na brojne eksperimentalne farmakološke podatke o djelovanju na tumore i upalu, ne preporuča se uzimanje ovakvih pripravaka bez nadzora stručne osobe. Sadržaj tanina u takvim pripravcima može djelovati štetno na organizam. U tradicionalnoj medicini se usplođe ploda i kora debla koristila zbog sadržaja tanina kod proljeva i manjih ozljeda kože, te za grgljanje kod infekcija usta i grla. Takva se upotreba zadžala i u Dalmaciji i jugu Hrvatske. Danas je ta upotreba zaboravljena jer se u tu svrhu danas koriste sigurnije biljke, kao što su infuzi (čajevi) lista maline i kupine koji također sadrže tanine. Zanimljivo je da se prisustvo tanina koristi i u kozmetičke svrhe, u sredstvima za osobnu higijenu, prije svega šamponima za bolje fiksiranje boje na kosi. Spojevi odgovorni za takvo djelovanje su tanini. Čak i u tom tipu sredstava potrebno je dobro poznavanje doze, jer u suprotnom takva sredstva mogu djelovati neugodno stežuća za kožu.

Doza usplođa ploda kod proljeva iznosi 1-2 čajne žličice od koji se spravlja dekokt kuhanjem u 2 dcl vode tijekom deset minuta. No, postoje sigurnije biljke za tu svrhu, pogotovo kod primjene u djece, poput listova maline i kupine od kojih se spravlja čaj (infuz).