

## Olej z čierneho kmínu (černuchy siatej)

Olej z čierneho kmínu býva tiež označovaný ako zlato faraónov. Je lisovaný za studena zo semien čiernuchy siatej (*nigella sativa*). Pre svoje liečebné účinky sa užíval už v starom Egypte, v Ázii a Afrike. **Tu prezentovaný olej je ručne lisovaný (z prvého listu) v Egypte, jednodruhový – na slovenskom trhu nemá svojou kvalitou obdoby.**

### Charakteristika:

Semená čiernuchy siatej sú používané na liečbu rôznych neduhov už viac ako 2000 rokov. Olej z nich posilňuje obranyschopnosť organizmu aktiváciou syntézy bielych krviniek, má priame antimikrobiálne a dezinfekčné účinky. Má regulačný a posilňujúci účinok na imunitný systém vďaka množstvu nenasýtených mastných kyselín a preto sa hodí ako výborný podporný prostriedok v liečbe mnohých ochorení.

Horčina nigellin, ktorú obsahuje, zmierňuje prieduškové spazmy a čistí priedušky, napomáha pri dráždivom kašli – je vhodné olej užívať vnútorne v dobe chrípkových ochorení na posilnenie imunity a ochranu dýchacích ciest. Olej z čierneho kmínu tiež výrazne pôsobí proti alergiám, sennej nádche, astme, ekzémom, uľavuje pri prieduškových ochoreniach. Štúdie preukázali zníženie alergických reakcií pri užívaní oleja z čierneho kmínu až o 70%.

Tiež pomáha pri tráviacich a črevných problémoch. Je účinný proti parazitom, vírusom, baktériám a plesniam. Podporuje činnosť tráviaceho traktu – uľahčuje trávenie, pomáha pri nadýmaní a plynatosti, priaznivo pôsobí na ukludnenie žalúdka. Stimuluje peristaltiku (pohyblivosť) čriev aj odvodňovanie a odvádzanie nežiadúcich látok z tela. U kojencov a malých detí je účinný pri bolestiach bruška (do jedného roku nariedený s inými rastlinnými olejmi). Podporuje správnu funkciu kardiovaskulárnej sústavy, pôsobí proti ukladaniu tuku v cievach, uľahčuje prietok krvi a normalizuje krvný tlak.

Olej z čierneho kmínu je tiež skvelým pomocníkom v liečbe rakoviny prostaty a hrubého čreva a ďalšieho širokého spektra rakovín a ochorení, vrátane imunitných a zápalových ochorení (až len nedávno boli vedecky potvrdené jeho silné liečebné účinky i na rakovinu, vrátane rakoviny slinivky a HIV). Má veľmi pozitívny vplyv pri rakovine slinivky, čo je štvrtá najčastejšia príčina úmrtí na rakovinu. Jeho výsledky sú ohromujúce: v 80% týchto nádorov nastala ich bunková smrť. Tiež bol napr. pri užívaní oleja 2x denne za 4 týždne zistený nárast T-buniek (T-bunky zvyšujú schopnosť imunitného systému) p viac ako 70%.

Veľmi úspešne pomáha pri liečbe autoimunitnej choroby ako reumatoidná artritída, lupus, celiakia a Crohnova choroba.

Hodí sa na masáže suchej a citlivej pokožky so sklonom k alergickým reakciám, pokožku prirodzene chráni a regeneruje..

### Obsah:

Olej z čierneho kmínu obsahuje viac ako 100 rôznych živín - najvýznačnejšie sú tieto: **vitamíny A, B1, B2, B3, B6, D, E a F, minerály a prvky Ca, Mg, Fe, Zn, P, Cu, K. Kyselinu listovou, mastné nenasýtené kyseliny omega 3 a 6.** Olej je tiež **mimoriadny obsahom** horčiny **nigellin**, ktorá sa v žiadnych iných olejoch a prípravkoch nevyskytuje.

## Účinky:

U oleja zo semien čiernuchy siatej sú z praxe známe (i vedecky overené) nasledujúce účinky:

- Hodí sa ako podporný prostriedok na liečbu mnohých ochorení
- Má regulačný a posilňujúci účinok na imunitný systém
- Posilňuje obranyschopnosť organizmu aktiváciou syntézy bielych krviniek
- Je vhodné ho používať vnútorne v dobe chrípkových ochorení na posilnenie imunity a na ochranu dýchacích ciest
- Uľavuje pri prieduškových ochoreniach, zmierňuje prieduškové spazmy a čistí priedušky, napomáha pri dráždivom kašli
- Pôsobí výrazne proti alergiám, sennej nádche, astme, ekzémom (štúdie preukázali zníženie alergických reakcií pri užívaní oleja až o 70%)
- Pomáha pri tráviacich a črevných problémoch
- Pomáha pri nedostatočnej tvorbe materského mlieka
- U kojencov a malých detí je účinný pri bolestiach bruška – do jedného roku nariadený s inými rastlinnými olejmi
- Používa sa u kojencov pri bolestiach bruška (masáži)
- Vypudzuje z tela parazity – je účinná proti parazitom, vírusom, baktériám a plesniam
- Uľahčuje trávenie
- Pomáha pri nadýmaní a plynatosti
- Priaznivo pôsobí na upokojenie žalúdka
- Stimuluje peristaltiku (pohyblivosť) čriev aj odvodňovanie a odvádzanie nežiadúcich látok z tela
- Má priame antimikrobiálne a dezinfekčné účinky
- Podporuje správnu funkciu kardiovaskulárnej sústavy
- Pôsobí proti ukladaniu tuku v cievach, čím uľahčuje prietok krvi a tým normalizuje krvný tlak
- Tiež veľmi úspešne lieči autoimunitné ochorenia ako je reumatoidná artritída, lupus, celiakia a Crohnova choroba
- Pomáha pri rakovine, plešatosti, cukrovke, astme a migrénach
- Pomáha pri problémoch s menštruáciou
- Má veľmi pozitívny vplyv pri rakovine slinivky (4. najčastejšia príčina úmrtí na rakovinu – výsledky sú ohromujúce: v 80% týchto nádorov nastala ich bunková smrť)
- Lieči poruchy slinivky brušnej
- Je tiež skvelý pri liečbe rakoviny prostaty a hrubého čreva a ďalšieho širokého spektra rakovín a ochorení
- Je výborný pri imunitných a zápalových ochoreniach
- Je to silný antioxidant a protizápalový prostriedok
- Pomáha pri HIV
- Pozitívne pôsobí pri liečbe cukrovky
- Pomáha pri chronickom únavovom syndróme
- Pri zápaloch ďasien u dutiny ústnej
- Pomáha pri najrôznejších ochoreniach kože – ako zvnútra, tak zvonku
- Pokožku prirodzene chráni a regeneruje
- Hodí sa na masáže suchej a citlivej pokožky so sklonom k alergickým reakciám
- DETOXIKUJE organizmus
- Urýchľuje hojenie rán a obnovu buniek

**Použitie:**

Na vnútorné použitie sa odporúča olej v BIO kvalite, za studena lisovaný, ktorý nie je riedený žiadnym iným olejom (tento olej je v BIO kvalite).

*Vnútorne* – preventívne – ráno 1 čajová lyžička denne zmiešaná buď s medom alebo čerstvou šťavou (napr. z pomaranču alebo mandarínky). Pri silnejších prejavoch je možno brať ďalšiu lyžičku aj večer. **Na liečenie** napr. rakoviny 3 x1 čajovú lyžičku denne (so zdravou stravou).

**Na zeleninové šaláty je dobré riediť 1:1 so sezamovým olejom.**

*Vonkajšie* – natierať či masírovať postihnuté alebo záujmové miesta (napr. vrásky) niekoľkokrát denne. Je výborný na suchú, podráždenú a zapalujúcu sa pokožku a na žihľavku.

[www.panenske-oleje.sk](http://www.panenske-oleje.sk)