olejzczarnuszki.pl

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dawkowanie i sposoby leczenia**Olej z czarnuszki powinien być spożywany codziennie zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci. Zaleca się przyjmować go:przez dorosłych – 1 lub 2 łyżeczki przed posiłkamiprzez dzieci do 4 roku życia – pół łyżeczkiprzez dzieci między 5 a 11 rokiem życia – 1 łyżeczkęprzez młodzież od 12 roku życia – 3 razy dziennie pół łyżeczki.Jeżeli występują długotrwałe problemy ze zdrowiem, dawki można zwiększyć.Poniżej można odnaleźć sposoby skutecznego leczenia olejem z czarnuszki poszczególnych dolegliwości.

|  |
| --- |
| **Olej z czarnuszki**  |

|  |
| --- |
| Czarnuszka była stosowana już w starożytności. Według niektórych źródeł Kleopatra używała oleju z czarnuszki, aby mieć piękną, aksamitną skórę. W Egipcie wkładano butelkę oleju z czarnuszki do grobowców, ponieważ wierzono, że złagodzi on cierpienia w życiu po śmierci. Archeolodzy znaleźli taką butelkę w grobowcu Tutanchamona. Do dziś czarnuszkę nazywa się złotem faraonów. W Polsce czarnuszka (czarny kminek) była przede wszystkim stosowana jako przyprawa. Używano ją jako dodatek do pieczywa lub do innych potraw zamiast pieprzu.Czarnuszka mierzy około 50 cm wysokości. Można ją rozpoznać po niebieskich lub białych kwiatach. Olej z czarnuszki jest pozyskiwany z czarnych nasion, bardzo podobnych do maku. Właśnie ze względu na jej czarne nasiona, czarnuszka jest inaczej nazywana czarnym kminkiem. Czarny kminek powinno zbierać się jeszcze przed wschodem słońca, ponieważ niekorzystnie wpływa na niego mgła i rosa. Nasiona są dokładnie mielone, a następnie tłoczone na zimno. Tak pozyskuje się najlepszy olej z czarnuszki, który posiada właściwości prozdrowotne i lecznicze. Olej z czarnuszki może być stosowany w leczeniu wielu dolegliwości:* Alergii
* Astmy
* Zapalenia oskrzeli
* Bóli głowy
* Bóli stawów
* Problemów żołądkowych
* Problemów skórnych
* Kaszlu
* Kataru siennego
* Łuszczycy
* Obniżonej odporności organizmu

Olej można również stosować zewnętrznie, aby poprawić stan włosów, skóry i paznokci.Olej z czarnuszki zawiera przede wszystkim:* Kwas linolowy i linolenowy, w tym: kwas linolowy omega 6 (55%), kwas olejowy (22%), kwas alfa-linolenowy omega 3 (1%)
* Olejki eteryczne: monoterponole, monotrepene, nigellon, alfa-pinen, sesquiterpene, goryczka amara tonica, amara aromatica, armara acria, tymochinon – poprawiają samopoczucie
* Witaminy: E, biotynę oraz beta karoten
* Saponinę – melantynę, która działa przeciwbólowo
* Aminokwasy endogenne i egzogenne (lizyna, metioniny, arginina) – oddziałują szczególnie korzystnie na skórę, włosy i paznokcie

Dojrzałe nasiona czarnuszki zawierają od 0,5% do 1,5% olejków eterycznych i prawie 80 % nienasyconych kwasów tłuszczowych.Można wyróżnić kilka gatunków czarnego kminku. Bardzo dobrym źródłem cennego oleju jest Nigela Sativa, która rośnie w Południowym Egipcie. Jest również nazywana czarnym kminkiem egipskim lub czarnuszką siewną, czarnuszką ogrodową, kolendrą siewną, czarnuszką egipską, a także kąkolnicą.Olej z czarnuszki zawiera bardzo dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędne dla organizmu. Trzeba podkreślić, że kwasy te stymulują wytwarzanie prostaglandyn – substancji o funkcji hormonów. Wpływają one na wiele podstawowych funkcji organizmu. Nienasycone kwasy tłuszczowe należy regularnie uzupełniać, ponieważ ludzki organizm nie potrafi sam ich produkować. Kwas linolowy to jeden z niezbędnych kwasów tłuszczowych z grupy Essential Fatty Acid (EFA). Wpływają one korzystnie na kondycję całego ciała, stymuluje wzrost włosów i reguluje metabolizm.Olej z pierwszego tłoczenia jest najlepszy jakościowo, ponieważ podczas kolejnych tłoczeń olej jest podgrzewany i poddawany obróbce chemicznej. Olej z czarnuszki jest tłoczony na zimno i nie zawiera żadnych składników chemicznych, jest nierafinowany. Dlatego też należy go przechowywać w ciemnej butelce, z dala od promieni słonecznych i w chłodni. Olej ten charakteryzuje się miodowym lub ciemnobrązowym kolorem. |

 |
| **W walce z nowotworem**  |

|  |
| --- |
| Amerykańscy naukowcy przeprowadzili szereg badań na zwierzętach w celu potwierdzenia właściwości antynowotworowych oleju z czarnuszki. W trakcie badań obserwowano szczury ze zmianami nowotworowymi. Zwierzęta podzielono na dwie grupy, jednej z nich podawano olej z czarnuszki. Jak się okazało, olej z czarnuszki zapobiegał rozwijaniu się zmian przednowotworowych w jelicie grubym. Przy tym, u szczurów spożywających olej nie znaleziono przerzutów w wątrobie, nerkach, czy śledzionie. Miały one prawidłowe badania laboratoryjnie, mniejsze utlenianie lipidów i wyższą aktywność enzymów antyoksydacyjnych. Ponadto ich układ immunologiczny wzmocnił się. Inne badania potwierdziły, że olej z czarnuszki ma działanie przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne.Tymochinon – olejek eteryczny zawarty w oleju z czarnuszki ochrania hemoglobinę oraz albuminę. Blokuje również 5-lipooksygenazę i syntezę tlenku azotu. Wpływa to korzystnie na leczenie chorób autoimmunologicznych, np. tocznia, łuszczycy, reumatyzmu, czy alergii. Oczywiście rozwój komórek rakowych wiąże się z uwarunkowaniami genetycznymi i innymi, ale z pewnością olej z czarnuszki wykazuje korzystnie działanie w walce z nowotworem. |
| **Olej z czarnuszki a rak trzustki**  |

|  |
| --- |
| Najnowsze badania amerykańskich naukowców z Thomas Jefferson University wykazały bardzo korzystne działanie czarnuszki w leczeniu nowotworu trzustki. Okazuje się, że olej z czarnuszki może zmniejszać guzy nowotworowe, hamować ich rozwój oraz przeciwdziałać przerzutom.Nowotwór trzustki jest zaliczany jako jeden z dziesięciu najbardziej zabójczych nowotworów. Rokowania związane z tym rakiem są bardzo złe, dlatego bardzo ważne jest znalezienie skutecznego leku. W grupie zwiększonego ryzyka znajdują się przede wszystkim osoby palące papierosy, nadużywające alkoholu, z cukrzycą, otyłością oraz z predyspozycjami genetycznymi. Większe ryzyko zachorowania na raka trzustki mają również osoby, które miały infekcję Helicobacter Pylori oraz zapalenie przyzębia. Czarnuszka jest skuteczna oraz w stu procentach naturalna. Dlatego warto ją włączyć do diety w profilaktyce oraz leczeniu raka trzustki. Doświadczenie naukowe potwierdziło, że czarnuszka nie wiąże się z żadnymi skutkami ubocznymi, zmniejsza guzy nowotworowe oraz wykazuje silne działanie przeciwzapalne. Ponadto charakteryzuje się szeroką dostępnością oraz niskimi kosztami w porównaniu do leków farmaceutycznych.Wciąż trwają badania nad pozytywnym działaniem oleju z czarnuszki na leczenie raka trzustki. Naukowcy potwierdzają, że może to być całkowity przełom w leczeniu nowotworów. |
| **Uroda**  |

|  |
| --- |
| Warto stosować olej z czarnuszki, jeżeli lubimy się opalać. Olej chroni przed poparzeniami skóry, leczy już istniejące poparzenia, nadaje piękny koloryt cerze, przyśpiesza gojenie się ran i regenerację naskórka. Można go używać nawet przy ciężkiej postaci trądziku, atopowych stanach zapalnych skóry oraz grzybicach. Bardzo często czarnuszka jest jednym ze składników kremów przeznaczonych do skóry trądzikowej. W dobrych sklepach można znaleźć mydła z czarnuszką lub olejem z czarnuszki, które ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Stosuje się go w celu leczenia wszelkich problemów skórnych, w tym trądziku lub łupieżu.W celu leczenia wyprysków, łuszczycy, egzem i innych problemów skórnych można stosować olej z czarnuszki zewnętrznie oraz wspomagająco pić go codziennie. Można również zmieszać łyżkę oleju z czarnuszki z łyżką oliwy z oliwek oraz smarować twarz i pozostawić na godzinę. Po godzinie należy umyć twarz i wklepać krem, którego używa się codziennie. Kwas linolowy zawarty w oleju z czarnuszki wzmacnia odporność skóry na niszczące działanie czynników zewnętrznych. Niedobór tego kwasu powoduje podrażnienia skóry, przebarwienia, stany zapalne i zaczerwienienia. Ponadto brak kwasu linolowego odwadnia skórę i przyspiesza jej starzenie się. Dlatego olej z czarnuszki jest zalecany do stosowania w celu zmniejszenia zmarszczek. Reguluje on też proces wydzielania sebum. Olej z czarnuszki jest bardzo przydatny w przypadku łojotoku, ponieważ stymuluje przyleganie korneocytów w przewodach gruczołów łojowych. Zapobiega to nadmiernemu rogowaceniu ujść mieszków i zatykaniu się porów. Dzięki temu nie powstają zaskórniki, ani zmiany trądzikowe, skóra jest czysta i gładka.Ponadto dzięki aminokwasom, olej z czarnuszki bardzo korzystnie wpływa na włosy i paznokcie. Można go dodawać do innych preparatów lub stosować nierozcieńczony na włosy, aby wyleczyć łuszczycę, łupież, przesuszoną skórę. Włosy będą zdrowe, błyszczące i puszyste. |
| **Na żołądek i wątrobę**  |

|  |
| --- |
| Olej z czarnuszki wykazuje działanie żółciopędne, moczopędne, wiatropędne, przeciwbakteryjne i przeciwbólowe. Ponadto należy go stosować przy wszelkich problemach z żołądkiem, działa rozkurczająco oraz poprawia trawienie. W medycynie arabskiej do dziś czarnuszka jest stosowana jako lek na nieżyt żołądka i jelit. Nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Pomaga również w infekcjach przewodu pokarmowego oraz dolegliwościach związanych z funkcjami wątroby. Odtłuszcza wątrobę i pomaga w zachowaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.W problemach żołądkowych działa odtruwająco, pomaga w walce z nadkwasotą, wrzodami żołądka i nieświeżym oddechem. W przypadku biegunek należy zażywać olej z czarnuszki 3-4 razy dziennie po dużej łyżeczce.Olej z czarnuszki jest w 100% naturalny, dlatego zaleca się stosowanie go jako lek przeciw zaparciom u małych dzieci. |
| **Na odporność i alergie**  |

|  |
| --- |
| Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo ważna jest odporność organizmu. Jeżeli o to nie dbamy narażamy się na alergię, a nieleczona alergia może doprowadzić do astmy. Astma jest szczególnie niebezpieczna dla zdrowia. Spowodowana jest skurczem mięśni gładkich oskrzelików, obrzękiem i zwiększonym wydzielaniem śluzu, co prowadzi do zwężenia oskrzelików. Astma może doprowadzić do rozedmy płuc lub problemów z krążeniem.Olej z czarnuszki korzystnie wpływa na leczenie już pierwszych objawów alergii i astmy. Ma działanie wydzielnicze i rozszerzające. W przypadku alergii, zaleca się stosować olej z czarnuszki jeszcze przed kwitnieniem i pyleniem kwiatów i traw. W ten sposób zwiększy się odporność organizmu, co ochroni przed reakcjami alergicznymi.Olej z czarnuszki zawiera również nienasycone kwasy tłuszczowe, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Koniecznie trzeba uzupełniać ich niedobór w sytuacji ogólnego osłabienia, obniżenia odporności, po rekonwalescencji, chemioterapii lub radioterapii. |
| **Masaż**  |

|  |
| --- |
| Olej z czarnuszki jest doskonałym preparatem do masażu. Można go dodawać do kremów, balsamów, innych olejków. Masaż twarzy olejem z czarnuszki zapobiega bólom i zawrotom głowy oraz wpływa korzystnie na cerę.Masaż olejem z czarnuszki zwalcza reumatyzm, artretyzm i wszelkie stany zapalne. Zapobiega bólom stawów i sztywności mięśni. Zawarte w oleju olejki eteryczne: tymochinon, nigellon, p-cymen ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. |
|  |

|  |
| --- |
| **Ból głowy**Zaleca się nacierać skronie oraz czoło olejem rano i wieczorem. Jeżeli występują również zawroty głowy, to należy masować też kark i szyję.**Ból zęba**Olej wcierać palcem w bolące miejsca i masować przez chwilę.**Ból i zapalenie ucha**Kilka kropel oleju zaaplikować do chorego ucha.**Ból oka**Zaleca się zrobienie kompresu z olejem i przykładanie do bolącego, podrażnionego oka.**Bezsenność**Najlepiej zrobić sobie napój z ciepłego mleka, miodu, 1 łyżeczki oleju z czarnuszki i wypić przed snem.**Ciśnienie krwi**Aby wyrównać ciśnienie krwi zaleca się pić olej z czarnuszki z jakimkolwiek ciepłym napojem.**Problemy żołądkowe i jelitowe**Najskuteczniejsze jest picie oleju dodawanego np. do herbaty oraz masowanie brzucha okrężnymi ruchami olejem z czarnuszki.**Wypadanie włosów, włosy słabe, łamliwe**Olej z czarnuszki wmasować w skórę głowy i pozostawić na 10 – 15 min. Nastepnie umyć zwykłym szamponem. Tę czynność powtarzać przez 7 dni.**Opryszczka**Smarować olejem miejsce chorobowo zmienione kilka razy dziennie do aż do chwili zagojenia się.**Brodawki**Smarować miejsca zmienione trzy razy dziennie przez 15 kolejnych dni.**Depresje**Dodawać olej z czarnuszki do napojów i pić w ciągu całego dnia w celu polepszenia nastroju.**Kłopoty ginekologiczne**Najlepiej zrobić napój składający się z dużej łyżki oleju z czarnuszki, naparu z anyżku i miodem oraz pić go pięć razy dziennie przez miesiąc.**Słaba koncentracja**W celu polepszenia koncentracji pić miętę na ciepło z dużą łyżką oleju z czarnuszki. |
| **Olej z czarnuszki w kuchni**  |

|  |
| --- |
| Nasiona czarnuszki są z powodzeniem wykorzystywane jako dodatek do pieczywa, przetworów z warzyw, jako składnik aromatyzujący wino. Do wielu potraw można je używać zamiast pieprzu, ponieważ mają intensywny, dość ostry smak i zapach, a przy tym nie podrażnia błony śluzowej żołądka. Są więc polecane dla osób z wrażliwym układem pokarmowym. Olej z czarnuszki służy również do produkcji olejku eterycznego używanego do wyrobów cukierniczych. W Indiach nasiona czarnuszki praży się na patelni i dodaje do różnych potraw. Sam olej również może być stosowany jako przyprawa, ponieważ jest bardzo aromatyczny.W XVIII wieku kucharze używali czarnuszki zamiast bardzo drogiego kardamonu. W Polsce w okresie średniowiecza była ceniona jako dodatek do herbaty. Czarnuszka wtedy była również znana jako czarna kolendra, czarny kmin lub czarnucha. We wsiach pod Krakowem tradycją było pieczenie na Wigilię kołaczy posypanych czarnuszką.Olej z czarnuszki doskonale komponuje się z takimi przyprawami jak: kolędra, tymianek, curry i ziele angielskie. Polecamy polewanie olejem wszelki potraw, aby dodać im ciekawego smaku i aromatu. |