



Zdravé Já

Olej z černého kmínu

Lisujeme pro Vás čerstvý olej na objednávku, proto je důležité si olej rezervovat na sluzby@missiva.cz, stejně jako Lněný olej.



Jedlý panenský olej jednodruhový. Je vyroben z vysoce kvalitních semen Černuchy seté původem ze Sýrie, zdroj vitamínu K. Doplněk stravy není náhradou pestré stravy. Dávkování : 1 čajová lžička = 3g cca 20 min. před jídlem společně se lžící medu, sklenicí džusu nebo s jogurtem 1 – 3 krát denně. V doporučeném dávkování = 1 čajová lžička, může být použit i k aromatizaci studených pokrmů. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nedostatek vitamínu K může způsobit snížení srážlivosti krve a to může mít za následek např. časté krvácení z nosu, nadměrné menstruační krvácení atd. Zároveň může mít vliv i na řidnutí kostí. Pokud užíváte léky na ředění krve, konzultujte použití oleje z Černuchy seté s lékařem.

Ing. Hana Halaštová

www.eshop.vyrobkyspribehem.cz

Obsah

Černý kmín.....	3
Olej z černého kmínu.....	4
Obsah:.....	7
Vnitřní použití:.....	7
Vnější použití:	7
Olej z Černého kmínu je vhodný při těchto potížích:	8
Způsob užití:	9
Otázky o odpovědi:.....	11

Černý kmín



Černý kmín (černucha setá) – je asi 35cm vysoká letnička s přímou lodyhou a mnohonásobně dělenými listy s čárkovitými úkrojky. Květ má pět bělavých plátků. Plodem je tobolka s drsnými, temně hnědými až načernalými semeny, které se nazývají černý kmín.

Semeno černuchy - černý kmín byl nalezen v Tutanchamonově hrobce, ví se, že olej ze semen černého kmínu používala i Kleopatra, v nejslavnějším spise arabského lékařského

světa Al-Kánún fi ttibb (Kánon medicíny), která vznikla kolem roku 1030 o jeho využití, píše tvůrce tohoto díla Ibn Síná (Avicena).

O černém kmínu a jeho léčebném využití se zmiňují ve svých textech a návodech také Diskorides, Hippokrates, Paracelsus, Mattioli, Hildegarda z Bibgenu, o jeho účincích najdeme zmínky ve spisech Čínské medicíny, Ájúrvédy a spisech Tibetské medicíny. Po mnoha století byla Černucha setá součástí tradiční lidové medicíny.

V moderní době s nástupem chemicky vyráběných léčiv ustoupila tato bylina do pozadí, alespoň v „civilizovaném“ světě, jenže právě pro neúčinnost chemických léků jsou hledány nové látky, které by mohly bojovat s nemocemi, na které moderní chemie nestačí, které jsou již na chemii rezistentní a zde slaví výtažky ze semen Černuchy seté nečekané úspěchy. Moderní vědci nyní musejí dát zapravdu osvědčeným tvrzením starých lékařů a lidových léčitelů.

Z byliny se používá především plod – Černý kmín, ve formě odvaru, prášku, ale především a to již tradičně ve formě za studena lisovaného oleje, tento olej je skutečně zázračný a díky obsahu řady důležitých látek, je jich přes 100. **Výrazný je obsah vitamínů A, řady B1, B2, B3, B6, Kyselina listová, D, E a F, minerálů a stopových prvků Ca, Mg, Fe, Zn, P, Cu, K mastných nenasycených kyselin OMEGA 3 a 6.**

Olej z černého kmínu

Karel Hádek

Zdroj: <http://www.karelhadek.eu/casopis/casopis-aromaterapie-2-2012?article-id=437>

Olej z černého kmínu je poněkud tajemný název. Toto české označení získal nejspíše přímým překladem z němčiny. Původní rostlinka má i český název: černucha setá. Latinské označení je *Nigella sativa*. Ze semen této rostlinky se získává (pověštinou lisováním za studena) olej, který má některé zvláštnosti. Krom zajímavého složení, tento olej obsahuje i jisté množství éterických olejů.

Nelze se divit, že si lidé jeho pozitivních účinků na zdraví všimli již v dávných dobách. V jižních zemích, kde je tradičně pěstován, bývá často označován za zázračný všelék. Právě v dnešní době, kdy naše slavná medicína „umí vše“, ale dobrá je už tak maximálně na operačním sále, kdy se z humánní záležitosti zcela jednoznačně stal tvrdý byznys, mnohé „dary přírody“ nabývají na významu.

Je to již nějakých 20 let, co jsem si tohoto oleje, díky jeho složení a popisovaným účinkům povšiml. Jeho hlavními složkami jsou kyselina linolová, C18:2 (cca 55%), kyselina olejová, C18:1 (cca 25%), a kyselina palmitová C16:0 (cca 12%). Občas je zmiňována podobnost tohoto oleje s oleji z brutnáku či pupalky. S tím ale nemohu souhlasit. I olej černuchy seté sice obsahuje kyselinu linolenovou (C18:3), ale množství necelé půl procenta nelze označit jako terapeuticky účinné, daleko spíše v tomto případě jen jako reklamu.

Pokud vezmu v úvahu jen základní údaje o jeho složení, dalo by se říci, že olej z černuchy seté je svým složením podobný slunečnicovému oleji. Jeho pozitivní účinky na lidské zdraví tedy nelze zdůvodnit jen složením vycházejícím z mastných kyselin. Olej obsahuje také podíl éterických olejů. V semínku jsou obsaženy i desítky dalších účinných lipofilních složek, a ty při lisování přechází do oleje. Doslova se mi chce říci, že tento olej je hříčkou přírody, neboť je možné jej definovat nejen jako mastný, ale současně i aromaterapeutický.

Oddiskutovat nelze, že se osvědčil hlavně u některých alergických projevů, dále u ekzémů, neurodermatitidy, lupenky a při dalších poruchách kožních funkcí, jako je například akné.

Olej z černuchy (černého kmínu), lze doporučit k vnitřnímu použití, kde se osvědčil i u depresivních stavů, bronchitidy, bronchiálního astmatu, plicních problémů, alergií a zánětů. I přes neoddiskutovatelně pozitivní účinky tohoto oleje je nutno konstatovat, že

žádný strom ještě nevyrostl až do nebe. Z vlastních zkušeností mohu říci, že s tímto olejem mám celkem dobré zkušenosti hlavně u různých pylových alergií a senné rýmy.

Ale i tady, někdy pomohl dokonale, jindy byly výsledky méně uspokojivé. Prezentovat olej černého kmínu jako zázrak, tak jak to někteří prodejci dělají, je neseriózní. Daleko více mu bude slušet označení dobrého pomocníka, kterému by měla být dána šance. Jako příklad bych uvedl výsledky testů, které byly kdysi prováděny na Univerzitní klinice v Mnichově u pacientů s astmatem. Problémy byly redukovány až odstraněny u cca 80% pacientů.

Podobné, maximálně stejně vysoké číslo, nám bude nejspíše vycházet při aplikacích i u dalších zdravotních problémů. Za obrovskou přednost této „medicíny“ před různými léky bych pak označil skutečnost, že olej je naprosto neškodný. Jeho použití nedoprovázejí žádné negativní vedlejší účinky. A i kdyby nepomohl, máme záruku, že neublíží. Co se použití týká, nechá se aplikovat přímo na pokožku, např. vmasírovat malé množství do hrudníku a zad (doporučuji při pylových alergiích a dýchacích problémech). Hlavně pak při vnitřním použití je terapeuticky velice účinný. Podporuje činnost trávicího traktu, díky obsahovým složkám působí proti nadýmání, stimuluje peristaltiku střev, pozitivně ovlivňuje podráždění horních cest dýchacích a mnohé další. Samotný olej má příjemnou, typicky kmínovou chuť. Lze jej přidávat i do salátů či jako „koření“ i na další jídla. Jeho dávkování je zhruba od 30 kapek (1 ml) až po jednu mokka lžičku 3× denně.

Olej z černého kmínu používali staří Egypťané již před více než dvěma tisíci lety. Byl to vlastně takový univerzální všelék posilující imunitu, který preventivně působil proti četným zdravotním neduhům, a zároveň pomáhal léčit různé nemoci.

Doplňující informace:¹

Černý kmín neboli Černucha setá (*Nigella sativa*):

- Obsahuje alkaloidy, saponin melanthin, thimoquinon, silice, třísloviny a nigellin.
- Má protirakovinné, antileukemické, antibakteriální (*Stafylococcus aureus*), antimikrobiální, antivirové (CMV – cytomegalovirus), antimykotické (*Trichophyton interdigitale*, *Trichophyton mentagrophytes*, *Epidermophyton floccosum* a *Microsporum canis*).
- Vypuzuje celou řadu parazitů z těla např. *Schistosoma mansoni*.
- *Nigella* svým širokým spektrem účinků aspiruje na název všehojivá.
- Rostlina překvapila dalšími účinky – protisrážlivé, fibrinolytické, kardioprotektivní, chemoprotektivní, nefroprotektivní, hepatoprotektivní, gastroprotektivní, cytoprotektivní.
- Ochraňuje celou řadu orgánů před působením různých chemických látek – buňky, ledviny, játra, CNS, žaludek, srdce, mozek, míchu a dalších orgány.
- Dále byly laboratorně prokázány účinky antiepileptické, radioprotektivní, antimutagenní, protizánětlivé, analgetické, antialergické, antihistaminické, imunostimulační, bronchodilatační, antiastmatické, antidiabetické, antioxidační, spasmolytické a protikřečové.
- Používá se s úspěchem při diabetu, diabetické neuropatii, nadýmání, bolestivé menstruaci, uvolňuje křeče hladkého svalstva, snižuje hladinu LDL cholesterolu, povzbuzuje laktaci, revmatoidní artritidě, vysokém tlaku, bolestech žaludku, průjmech, zlepšuje vykašlávání při zánětech průdušek a horních cest dýchacích a rozrušuje ledvinové a žlučnickové kameny.
- Působí v těle proti negativnímu vlivu olova a kadmia. Podporuje apoptosu – (sebedestrukci) rakovinných buněk.

Doporučené dávkování: kávová lžička 1-4x denně

¹ <http://www.branakdetem.cz/olej-z-cerneho-kminu-bio-nobilis.htm>

Možná si někteří z Vás vzpomenou, že dříve babičky po ránu pily tzv. kmínku, což nebyl olej, ale destilát z černého kmínu se srovnatelnými účinky.

Vhodný doplněk stravy²

Právě díky svému jedinečnému složení patří olej z černého kmínu mezi nejsilnější prostředky posilující imunitu. Vzhledem k vysokému obsahu **kyseliny listové, vápníku a železa** se jedná o vhodný doplněk stravy také **pro těhotné a kojící ženy**. Nehledě na to, že konzumace oleje **příznivě ovlivňuje tvorbu mateřského mléka**. Olej z černého kmínu také přispívá ke **snižování krevního tlaku**, čímž pomáhá **předcházet vzniku kardiovaskulárních onemocnění**.

V boji proti vážným nemocem

Olej z černého kmínu však nepomáhá pouze v boji s běžnými zdravotními neduhy, jako je **migréna, zažívací obtíže (především nadýmání a zácpa), kašel, anebo menstruační bolesti**, ale dokáže pomáhat léčit i tak závažné nemoci, jako je **rakovina nebo cukrovka**.

Obsah:³

Olej z černého kmínu obsahuje přes 100 různých živin - nejvýznačnější jsou tyto: vitamíny A, B1, B2, B3, B6, D, E a F, minerály a prvky Ca, Mg, Fe, Zn, P, Cu, K. **Kyselinu listovou, mastné nenasycené kyseliny omega 3 a 6**. Olej je také mimořádný obsahem hořčiny nigellin, která se v žádných jiných olejích a přípravcích nevyskytuje.

Vnitřní použití:

- Pro vnitřní použití se doporučuje olej v BIO kvalitě, za studena lisovaný, který není ředěn žádným jiným olejem (což tento olej je).
- Vnitřně - preventivní – ráno 1 čajová lžička denně smíchaná buď s medem nebo čerstvou šťávou (třeba z vymačkaného pomeranče nebo mandarinky).
- Při silnějších potížích je možno brát další lžičku i večer. Na léčení např. rakoviny 3 x 1 čajovou lžičku denně (se zdravou stravou).
- Na zeleninové saláty je dobré ředit 1:1 se sezamovým olejem.

Vnější použití:⁴

- je výborný pro péči o suchou, citlivou a lehce podrážděnou pokožku obličeje (se sklonem k alergickým reakcím) i pokožku celého těla
- pokožku přirozeně chrání a regeneruje
- je vhodný k masážím i koupelím - obsahuje asi 1% éterického oleje
- přináší úlevu při nadýmání a bolení břicha u dětí (do 1 roku doporučujeme k masáži ředit s mandlovým nebo jojobovým olejem v poměru 1 : 5)

² <http://www.medicin.cz/zdrave-potraviny/olej-z-cerneho-kminu-posiluje-imunitu>

³ <http://www.panenske-oleje.cz/olej-z-cerneho-kminu/>

⁴ <http://www.ceska-kosmetika.cz/cerny-kmin-rostlinny-olej-lisovany-za-studena-saloos/detail-123-1106.html>

Olej z Černého kmínu je vhodný při těchto potížích:

- jako širokospektrální antibiotikum při bakteriologických a virových nemocech
- jako adaptogen – jako látka, která pomáhá vyrovnat se tělu se změnami klimatickými, také s nepřiměřenou fyzickou či psychickou zátěží
- při nejrůznějších onemocněních kůže, včetně plešatosti a psoriázy
- při překyselení žaludku, žaludečních vředech, vředech dvanáctníku
- při nemocech slinivky břišní
- při chronickém únavovém syndromu, lenivosti, apatii
- jako mírně působící antidepresivum
- působí detoxikačně, zlepšuje metabolismus
- vhodný při redukčních dietách
- při rekonvalescenci po operacích a dlouhodobé léčbě
- při nemocech ledvin a močového ústrojí, včetně ledvinových a močových kamenů
- při bolestech hlavy, migréně
- při bolestech kloubů, svalů a úponů
- při chronických bolestech
- při parazitech a červech ve střevě
- při uštknutí, pobodání hmyzem
- při potížích s neplodností u mužů i žen
- při potížích s prostatou
- při nejrůznějších alergiích a při astmatu
- při vysokém tlaku
- normalizuje zvýšenou hladinu škodlivého LDL cholesterolu a cukru v krvi
- při průjmeh
- při chemoterapii, eliminuje vedlejší škodlivé účinky chemoterapie
- jako prevence onkologických nemocí
- zvyšuje tvorbu kostní dřeně o 250%
- snižuje růst nádorových buněk o 50%
- při pravidelném užívání prodlužuje život
- při srdečně cévních nemocech
- u kojenců k masáží břicha při bolestech
- při bolestech a zánětech zvukovodu
- při zánětech dásní a ústní dutiny
- při potížích v těhotenství, při udržení miminka
- při žloutence a následné léčbě
- při nedostatečné tvorbě mateřského mléka
- při jaterních potížích
- při léčbě AIDS, TBC

Způsob užití:

- k prodloužení života a jako prevenci užívejte jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu vmíchanou do polévkové lžíce medu, jednou denně ráno před snídaní
- při překyselení žaludku užíváme šálek vlažného mléka s polévkou lžící oleje z černého kmínu, třikrát denně, pět dnů
- při zánětu dásní smícháme jednu čajovou lžičku černého kmínu z deseti kapkami octa, směsí dvakrát denně potíráme dásně
- při žloutence a rekonvalescenci užíváme jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu vmíchanou do šálku mléka
- při astmatu a kašli dvakrát denně vtíráme olej do zad a hrudníku, dvakrát denně užíváme jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu vmíchanou do jogurtu, doporučuji ještě inhalovat, tak že do vařící vody dáme jednu polévkovou lžící oleje z č.k., překryjeme se naklonění nad nádobou ručníkem a inhalujeme dvakrát denně
- při potížích s udržením miminka pětkrát denně svaříme v ¼ l vody jednu mocca lžičku oleje z černého kmínu, špetku kmínu, vařit pět minut, osladit lžící medu, pít čtyřicet dnů
- nemoci ledvin a močového měchýře, včetně ledvinových kamenů užívejte třikrát denně směs z oleje a medu jedna k jedné, polévkovou lžící směsi vmíchejte do šálku horké vody, ideálně čaj z květu ibišku a užívejte ráno před snídaní
- při chronické únavě, lenivosti užívejte jednu čajovou lžičku oleje vmíchanou do pomerančového džusu, dvakrát denně
- při nachlazení, nebo chřipce užíváme jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu a zapijeme bylinným čajem s citrónem oslazený medem
- při kožních plísních omyjeme postiženou část jablečným octem a následně ošetříme olejem z černého kmínu
- bolesti a koliky oleje zahřejeme ve vodní lázni a masírujeme místa bolesti, oblast ledvin, žlučníku, střev, klouby, nebo svaly, olej vtíráme ve směru hodinových ručiček, k tomu užíváme jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu třikrát denně
- při bolestech hlavy třeme olejem čelo kolem spánků, za ušima, lícní kosti, třikrát denně po jídle užíváme ½ čajové lžičky
- při vypadávání vlasů, vetřete do pokožky hlavy citrónovou šťávu, nechejte čtvrt hodiny působit, dobře umyjte mýdlem, nebo přírodním šampónem, hlavu vysušte a vmasírujte dostatečné množství oleje z černého kmínu, užívejte také zinek třikrát denně
- při vysokém tlaku třikrát denně jednu čajovou lžičku oleje do teplého nápoje a užívejte jednou denně dva stroužky česneku
- unavené nohy masírujte olejem z černého kmínu dvakrát denně
- při průjmu užívejte dvakrát denně jednu polévkovou lžící oleje vmíchanou do jogurtu s převařenou rýží

- při bolestech žaludku a nevolnosti uvařte mátový čaj s citrónem, přidejte jednu čajovou lžičku oleje z černého kmínu, čaj pijte třikrát denně do úlevy
- při opruzeninách v tříslech, umyjte postižená místa dobře mýdlem a vodou, vysušte, a jemně vetřete olej z černého kmínu na noc, do tří dnů by mělo být po všem

Zdroj: <http://www.virde.cz/bylinka/cerny-kmin-cernucha-seta-3/>

Otázky o odpovědi:⁵

Němečková (30.05.2013)

Dobrý den,

nevíte, zda je olej vhodný pro vnitřní užívání v těhotenství ? (pokud jsem správně pochopila, v době kojení je prospěšný).

Děkuji.

odpovídal: Petra Chuchrová

Dobrý den paní Němečková, výrobce neudává, že by se nemohl v těhotenství užívat, berte ho spíše jako doplněk stravy (cca lžičku denně). Petra Chuchrová

Zbořilová Anna (24.05.2013)

prosím Vás jaký je rozdíl mezi normálním kmínem a kmínem černým? děkuji

odpovídal: Petra Chuchrová

Dobrý den paní Zbořilová, kmín černý je ze semen rostliny [Černucha setá](#) (Nigella sativa), kdežto náš klasický je [Kmín kořený](#) (Carum carvi) a ještě existuje kmín římský z rostliny [Šabrej kmínovitý](#) (Cuminum Cyminum). Petra Chuchrová

Helga Sabová (14.05.2013)

Jak dlouho bez přerušení mohu užívat olej z černého kmínu. Děkuji Sabová

odpovídal: Petra Chuchrová

Dobrý den paní Sabová, pokud máte olej k léčebným účelům, tak užívejte 2 měsíce a poté udělejte pauzu. Pokud olej používáte jako běžnou potravinu, trochu do jídla, tak můžete užívat nepřetržitě. Petra Ch.

Iva (16.03.2013)

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, zda olej mohou používat také děti a jaké je u nich dávkování. A zda se může olej jíst samostatně nebo se musí s něčím smíchat, děkuji.

odpovídal: Lucie Harnošová

Ano, děti ho mohou, jednu lžičku denně, může se i samotný, ale pro lepší chut se obvykle smíchá s čajem/džusem.

L.Pontusova (02.03.2013)

Prosím odpovědět, jak se to používá a jak dlouho se musí používat aby se dostavil nějaký efekt. Děkuji. L.P.

odpovídal: Petra Obšilová

Dobrý den,

dávkování u jakéhokoli oleje je 1-4 lžičky denně. Pro zaznamenání pozitivních změn je nutná doba užívání minimálně 2-3 měsíce. Pěkný den Petra O.

⁵ <http://www.branakdetem.cz/dotazy/olej-z-cerneho-kminu-bio-nobilis>