

Chimenul negru, remediu străvechi pentru infecții

Plantă originară din Orient, cultivată și întrebuințată de peste 2.000 de ani în arta culinară și în scop terapeutic în India, Egipt, în țările din Orientul Mijlociu și în China, Chimenul negru (*Nigella sativa*) este un remediu prețios pentru sănătate. Atenție însă: Chimenul negru este o cu totul altă plantă decât chimionul (condimentul utilizat la noi pe scară largă), a nu se confunda! Extras din semințele plantei, uleiul conține o serie de principii active și acizi grași polinesaturați, cu efect calmant și antiinflamator îndeosebi asupra pielii uscate, sensibile și iritate. Este considerat a fi remediu pentru boli de piele cum ar fi eczemele, psoriazisul și mătreața. Poate fi folosit ca atare în aplicații locale sau în amestec cu alte preparate de îngrijire corporală și facială. Are și proprietăți anticelulitice, conține elemente esențiale de luptă împotriva infecțiilor, reacțiilor alergice, stimulează regenerarea și crește viteza de vindecare. Anti-inflamator, antibacterian și antiviral, este totodată un foarte puternic stimulent al sistemului imunitar. De menționat că pe site-ul Spitalului Sloane Kettering din New York, au fost publicate detalii încurajatoare privind folosirea uleiului de Chimen Negru în tratarea bolii canceroase. Alte studii indică eficiența deosebită a uleiului de *Nigella* în afecțiunile hepatice și în alergii. Ca și bine-cunoscuta *Echinacea*, Chimenul Negru intensifică activitatea de apărare a corpului, putând fi folosit și în cazurile de boli autoimune, tuberculoză și SIDA. Oamenii de știință de la Laboratorul de cercetări în domeniul cancerului din Hilton Head Island, Carolina de Sud, au ajuns la concluzia că *Nigella sativa* stimulează activitatea celulelor de



scurtă durată ale sistemului imunitar, care se află în mod normal în măduva osoasă și care se mobilizează atunci când există o infecție bacteriană în organism. La rândul lor, studiile efectuate în Iordania și Statele Unite au stabilit că uleiul tratează leucemia, iar cercetări realizate în Spania și Anglia au arătat că el este util în tratamentul reumatismului și al altor boli inflama-

torii. Uleiul e utilizat și în curele de slăbire alături de ceaiul verde, pentru calitățile sale de stimulare a metabolismului și de reglare a apetitului. Produsul este uneori vândut în magazine sau pe internet ca ulei din semințe din Chimen negru, semințe de ceapă neagră, de susan negru etc, dar numai cel menționat ca fiind obținut 100% din specia *Nigella sativa* este cel autentic. Provita Nutrition pune la dispoziție produsul NIGELLA conținând 500 mg de Ulei De *Nigella sativa*, 100% pur, presat la rece. În combinație cu biotină, seleniu și vitamina E, Chimenul negru se găsește și în produsul Imunprotect de la Doppelherz aktiv. Acesta are rol în creșterea imunității după infecții respiratorii repetate, astm și bronșite, vindecând tusea de lungă durată, dar combătând și efectele negative ale chimioterapiei.