# Właściwości antyalergiczne czarnuszki

Czarnuszka to wyjątkowa roślina, która w naturalnej medycynie wschodniej znana jest od tysięcy lat. Była stosowana już w starożytnym Egipcie, o czym świadczy jej obecność w grobowcu Tutenchamona. Stąd jej alternatywna nazwa: „złoto faraonów”. Zachód dopiero od niedawna odkrywa walory zdrowotne- głównie właściwości antyalergiczne czarnuszki, które potwierdzają bardzo obiecujące wyniki badań.

## Pochodzenie i charakterystyka czarnuszki

Czarnuszka siewna, z łac. *Nigella sativa*, pierwotnie występuje na terenie Iraku, Pakistanu, Indii i Turcji. Uprawiana jest także w basenie Morza Śródziemnego, a od jakiegoś czasu także w Polsce. Jest to roślina zielna, jednoroczna, należy do rodziny jaskrowatych. Charakteryzuje się ostrym, korzennym smakiem i zapachem. W przemyśle spożywczym używa się całych nasion czarnuszki, a także wytwarzanego z nich oleju. Z ziarenek można również przyrządzać lecznicze odwary i napary.

Kwiat czarnuszki Nigella sativa

# Wartości odżywcze

Czarnuszka posiada bardzo bogaty skład odżywczy. Znajdziemy w niej **białko zawierające 8 na 9 aminokwasów egzogennych**, czyli takich, których człowiek powinien dostarczać wraz z pożywieniem. Roślina obfituje też w alkaloidy, **olejki eteryczne** (wśród których najcenniejszy zdrowotnie jest tymochinon), **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym linolowy, będący antyoksydantem, oleinowy, alfa-linolowy oraz kwas eikozadienowy. Znajdziemy w niej też **nasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, fitosterole, flawonoidy** oraz cały szereg witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych należą **witamina A, E, B1, B6,** a także **wapń, magnez, żelazo, sód, potas, fosfor, mangan, selen, miedź oraz cynk**.

# Korzystne działania nasion czarnuszki

Tak bogaty skład czynni z czarnuszki roślinę o wyjątkowo silnym działaniu prozdrowotnym, a nawet leczniczym. Do jej najważniejszych właściwości zalicza się:

- likwidowanie stanów zapalnych dróg oddechowych,
- działanie przeciwalergiczne, antyhistaminowe
- właściwości przeciwzapalne (niwelowanie objawów choroby reumatoidalnej),
- pomoc w biegunkach,
- niszczenie pasożytów układu pokarmowego,
- korzystne działanie na skórę (trądzik, łuszczyca, grzybica),
- przyspieszanie gojenia ran,
- działanie przeciwbólowe,
- właściwości przeciwgorączkowe,
- poprawa apetytu,
- stymulowanie laktacji.

Jednak najcenniejszym składnikiem czarnuszki jest związek

zawarty w jej olejku eterycznym – **tymochinon**, który wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, wzmacniające i chroniące wątrobę, nerki, żołądek i serce, podnoszące odporność organizmu, obniżające poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwrakowe, przeciwdrgawkowe, przeciwdepresyjne, wzmacniające pamięć i koncentrację oraz płodność u mężczyzn. Prawdopodobnie też, to właśnie **tymochinon odpowiada za właściwości przeciwalergiczne czarnuszki.**

## Właściwości antyalergiczne czarnuszki – badania

Co prawda, kwestia wykorzystania rośliny, zarówno jej nasion, jak i oleju z niej wytwarzanego, nie została jeszcze dogłębnie zbadana, ale istnieje kilka przesłanek mówiących o tym, że **czarnuszka może być pomocna w leczeniu oraz zmniejszaniu objawów niektórych alergii**.

Przeprowadzono badanie na grupie 15 chorych na astmę, którym podawano wyciąg z nasion *Nigella sativa* przez okres 3 miesięcy. W wyniku tych działań nastąpiło **obniżenie dawek stosowanych leków przeciwastmatycznych oraz poprawa wartości spirometrycznych u tych osób**. W innych badaniach użyto oleju z czarnuszki, który w kapsułkach podawano dzieciom zmagającym się z katarem siennym, astmą oraz egzemą atopową. Kurację stosowano przez okres 6-8 tygodni z wykorzystaniem różnych dawek oleju. Wyniki pokazały, że po upływie określonego czasu **u pacjentów zmniejszyły się objawy kataru siennego i astmy**.

Ponadto także **właściwości przeciwzapalne czarnuszki mogą wesprzeć leczenie alergii**. Przeprowadzono eksperyment, w którym osoby cierpiące na katar sienny, czyli sezonowy nieżyt nosa, podzielono na grupy. Pierwszej z nich podano standardowy lek przeciwhistaminowy – cetyryzynę, a drugiej wyciąg z czarnuszki. Wyniki pokazały, że **objawy kataru w obu grupach zostały zniwelowane w podobnym stopniu, z tym że osoby**

**zażywające *Nigella sativa* nie zmagały się ze skutkami ubocznymi**, jak to miało miejsce w przypadku leków przeciwhistaminowych.

W innych badaniach wykazano również, że olejek eteryczny obecny w nasionach rośliny **hamuje kurczliwość mięśni tchawicy i jelit**. A tymochinon podawany w warunkach laboratoryjnych zwierzętom, **łagodzi stan zapalny w drogach oddechowych.**

Niestety, żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie dowiodło skuteczności zewnętrznego stosowania oleju z czarnuszki na skórę np. w przypadku atopowego zapalenia skóry czy egzem. Nie jest jednak wykluczone, że jego spożywanie może wspomóc leczenie tych dolegliwości.

Jak widać, dotychczasowe eksperymenty dają nadzieję na wykorzystanie czarnuszki w leczeniu alergii. Roślina może być szansą na naturalny lek, który wspomoże leczenie dolegliwości, a przy tym nie będzie wywoływał skutków ubocznych. Z pewnością dalsze badania nad właściwościami antyalergicznymi czarnuszki będą kontynuowane, już dziś jednak można stwierdzić, że wyniki przytoczonych eksperymentów są wysoce obiecujące. Z pewnością więc warto sięgnąć po czarnuszkę, a także olej z niej, jeśli cierpimy na alergię, zwłaszcza, że posiada ona także wiele innych, cennych dla zdrowia właściwości. Nie należy jednak samodzielnie rezygnować ze stosowanych leków, a spożywanie rośliny najlepiej skonsultować z lekarzem, który decyduje o leczeniu.

Owoc czarnuszki Nigella sativa

Justyna Chwiałkowska

Literatura:

http://alergia.org.pl/lek/index.php?option=com_content&task=view&id=531&Itemid=81

http://zioladlazdrowia.pl/artykul/nasiona-czarnuszki-siewnej-nadzieja-dla-alergikow/

Źródła obrazków:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nigella_damascena_Kaldari_01.jpg

http://world-crops.com/black-cumin-nigella-sativa/

https://www.anabolicmen.com/nigella-sativa-testosterone/