Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Czarnuszka - z kuchennej półki do laboratoriów medycznych

Fitoterapia jest najstarszą formą leczenia, która górowała nad innymi metodami aż do połowy XIX wieku. Do dziś przebadano prawie 3 tysiące gatunków roślin poszukując w nich leczniczych właściwości. Choć medycyna opiera się teraz głównie na farmakologii i pozyskiwanych w laboratoriach substancjach, wciąż korzysta się z ziołolecznictwa. Leczenie roślinami przeżywa wręcz renesans, ponieważ ludzie coraz częściej zwracają się ku naturalnemu żywieniu i medycynie.

Dużą popularnością cieszą się naturalne kosmetyki i tradycyjne metody walki z chorobami. Współczesna medycyna coraz bardziej korzysta z właściwości roślin, a dzięki rozwiniętym metodom analitycznym można łatwiej zidentyfikować dobroczynne substancje. Aby uzyskać efekty terapii preparatami roślinnymi ważne jest racjonalne ich stosowanie i odpowiedni dobór składników.

W wielu przypadkach fitoterapia nie może zastąpić farmakologii, jednak odpowiednio dobrana potrafi zwiększyć skuteczność procesu leczniczego. Rośliny nie muszą jednak służyć jedynie w celach leczniczych. Z powodzeniem możemy korzystać z ich dobrodziejstw w życiu codziennym stosując naturalne kosmetyki i wzbogacając nimi swoją dietę.

Nigella sativa

Czarnuszka siewna jest rośliną jednoroczną z rodziny jaskrowatych. Oryginalnie pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, jednak występuje też na Bliskim Wschodzie, w Afryce i Indiach. Z jej właściwości korzystano już w starożytności, szczególnie popularna była zwłaszcza w Egipcie, czego dowodem są pisma papirusowe z tego okresu, a nawet zapisy hieroglificzne. Wzmianki o tej roślinie pojawiły się również w Biblii, w Księdze Izajasza. Obecnie stosowana jest częściej jako przyprawa kuchenna jednak w krajach Arabskich wciąż jest wysoko ceniona ze względu na właściwości lecznicze.

Występuje dziko, szczególnie w środowiskach ruderalnych, ciepłych i suchych na obszarze Eurazji i północnej Afryki, uprawiana jest w wielu rejonach świata- również w Polsce. Jej nasiona- łezkowate i czarne charakteryzują się korzennym smakiem i zapachem. Nazwa prawdopodobnie pochodzi właśnie od koloru nasion (łac. *Niger*-czarny, *nigellus*- czarnuszek). Znana jest również pod nazwą kmin czarny, kąkolnica, czarnuszka ogrodowa, ang. black cumin. Roślina osiąga wysokość do 40 cm, błękitne kwiaty pojawiają się między czerwcem a wrześniem. Owoc składa się z 5-10 mieszków skrywających nasiona. Wyróżnia się ok. 20 rodzajów czarnego kminku, jednak największym zainteresowaniem naukowców cieszy się ostatnio *Nigella sativa L*.



Fot. http://ziolowyporadnik.pl/wp-content/uploads/2013/07/czarnuszka.jpg

Cenna zawartość małych nasionek

Gatunek ten charakteryzuje się wysoką zawartością cennych składników. Nasiona są bogate w alkaloidy diteroenowe m.in nigellaminę (A1 – A5, B1, B2 i C), alkaloidy izochinolinowe (N-tlenek nigelliminy oraz nigelliminę), a także rzadkie w świecie roślinnym alkaloidy indazolowe- nigellidynę oraz nigellicynę. Zawierają również olejek eteryczny, w którego skład wchodzi m.in. trans-anetol, limonen, p-cymen, karwon, α-pinen, karwakrol, tymol, 4-terpineol, a także charakterystyczny tymochinon, tymohydrochinon oraz ditymochinon.

Olej tłusty pozyskiwany z nasion to przede wszystkim bogactwo nienasyconych kwasów tłuszczowych jak olej linolowy, oleinowy oraz rzadki kwas eikozadeinowy. Można w nim znaleźć również wiele fitosteroli i fosfolipidów. Olej z czarnuszki jest bardzo trwały i może być przechowywany przez długi czas. Oprócz tych składników czarnuszka bogata jest też w flawonoidy, węglowodany, aminokwasy, karoten, witaminy z grupy B i E, a także sole mineralne m.in. Ca, Mg, Fe, Na, K, Se i Zn. Czarnuszka zawiera też wiele olejków eterycznych, które gwarantują jej przyjemny zapach i poprawiają samopoczucie.

Skład i właściwości lecznicze rośliny zależą od rejonu jej uprawiania oraz warunków w jakich rośnie, ale też sposobów zbioru, przechowywania i konserwacji. Najwięcej cennych składników mają nasiona zbierane rano, przed wschodem słońca.

Informacje dnia: Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Partnerzy