

Crni kim – lijek za sve?

Crni kim glasi kao panaceja tj. svelijek, pa ga mnogi zbog toga i ne shvaćaju ozbiljno kao izrazito potentan lijek za veliki broj ozbiljnih bolesti. No, treba uzeti u obzir da te male sjemenke imaju idealan kemijski sastav koji čini crni kim daleko superiornijim od većine ostalih biljaka. One sadrže proteine, ugljikohidrate, zasićene i nezasićene masne kiseline, tiamin, niacin, folnu kiselinu, kalcij, željezo, beta-karoten i mnogo drugih vrijednih sastojaka.



Povijest korištenja ulja crnog kima započinje još u vrijeme faraona, ali njegova ljekovitost se počinje znanstveno istraživati tek prije četrdesetak godina. Od tada, provedeno je oko 200 različitih studija na različitim institutima i sveučilištima, koje su otkrile zaista nemali broj bolesti na koje crni kim djeluje povoljno: autoimune bolesti poput multiple skleroze, reumatoidnog artritisa i psorijaze, astma, alergije, kronični umor, povišeni kolesterol, šećerna bolest, hemoroidi, proširene vene, visoki krvni tlak, bakterijske, gljivične i parazitske infekcije, glavobolje, ekcemi, kožne gljivice, lišajevi, neurodermitis, akne, bronhitis, kašalj, upala

pluća, upala sinusa, smanjeni imunitet, bolovi u zglobovima i mišićima, bolovi u želucu i crijevima, crijevne gljivice, nadutost, proljev, kolike, jetrene bolesti i oštećenja, bubrežni kamenci, nesаница, depresija, slaba cirkulacija, PMS, AIDS, karcinom...i popis se samo nastavlja. Ne treba zanemariti i djelovanje ulja crnog kima na kožu: dermalnim nanošenjem čini nokte sjajnijim i jačima, sprečava ispadanje kose i djeluje protiv peruti, hrani suhu kožu, umanjuje bore, regenerira oštećene stanice kože.

Gledajući taj pozamašan popis bolesti na koje možemo djelovati uljem crnog kima, ne možemo se ne zapitati – zar zaista jedna biljka može uspješno liječiti sve to? Kako je moguće da djeluje jednako na crijevne gljivice, bolove u zglobovima i karcinom? Odgovor leži u fenomenalnom sastavu sjemenki u smislu mnogih kemijskih tvari koje sadrži. Isto tako treba imati na umu da djelovanje crnog kima je prvenstveno u vraćanju ravnoteže u svim sustavima, a ne na samom lijeku. I zato, redovno korištenje ulja crnog kima ne samo u akutnim i kroničnim stanjima, već kao svakodnevnu preventivu je najviše što možete učiniti za svoje zdravlje i dugotrajnu vitalnost.

Ulje crnog kima podiže imunitet

Imunost je prirodna sposobnost organizma da prepozna strane tvari koje ga ugrožavaju i da se od njih zaštiti. U strane tvari koje štetno utječu na naš organizam u prvom redu ubrajamo različite bakterije, viruse i parazite. Imunološki sustav ima ulogu da prepoznaje, neutralizira, uništava i odstranjuje te tvari u procesima koji se nazivaju imunološke reakcije.

Imunitet možemo zamisliti kao interaktivni sustav između nas i okoliša. Jednostavnije rečeno, ako naš imunološki sustav besprijekorno funkcionira nećemo oboljeti usprkos napadu različitih

uzročnika, a isto tako nećemo imati alergijske reakcije, iako smo izloženi alergenima. Stoga možemo reći da zdrav imunološki sustav čini osnovni preduvjet za zdravlje čovjeka, kao i dug i kvalitetan život. Ako je oslabljena aktivnost imunološkog sustava podložniji smo različitim infekcijama, dok njegova hiperaktivnost znači predispoziciju za alergije i tzv. autoimune bolesti (organizam reagira na vlastito tkivo).

Dosadašnja ispitivanja ulja crnog kima su pokazala da se njegovo djelovanje ne ograničava na pojedine organe, već da ono obuhvaća cjelokupni organizam preko imunološkog sustava. Ulje crnog kima je imunomodulator, ono regulira funkcije imunološkog sustava – jedan od načina je da stimulira rast limfocita T i B.

Oslabljeni imunitet možemo prepoznati po slijedećim simptomima: česte infekcije i upale, slabost, iscrpljenost i umor, gubitak težine, česte glavobolje. Kod navedenih simptoma, ulje crnog kima uzimajte 3 puta na dan nakon jela, po 30-40 kapi. Ulje možete uzeti samo, na žličici (okus mu je pikantan i gorak), ili ga umiješajte u malo meda.

Za prevenciju, tj. kao priprema organizma za potencijalno iscrpljujuće razdoblje (na primjer prije sezone gripe), dovoljno je uzimati 20 kapi nakon jela, tri puta na dan. Ulje se treba uzimati najmanje tijekom tri mjeseca kako bi se dostiglo potpuno djelovanje na organizam.

Djelovanje ulja crnog kima na alergije

Alergije predstavljaju neprimjerenu i prekomjernu reakciju našeg sustava obrane na različite, inače neškodljive, čimbenike iz okoline. Općenito možemo reći da su antigeni tvari koje organizam prepoznaje kao strane i potencijalno štetne, pa stoga protiv njih stvara specifična protutijela. To je koristan mehanizam obrane od štetnih čimbenika iz okoline, kao što su različite bakterije, virusi i sl. No, ako organizam prepozna, na primjer, bezopasnu pelud cvijeća kao veliku opasnost, tada započne jaku i bezrazložnu imunološku reakciju – tako nastaju alergije.

Ulje crnog kima daje izvanredne rezultate kod alergičara. Njegova dugoročna upotreba dovodi do znatnog smanjenja simptoma. U jednoj od alergoloških studija tretirao se alergijski rinitis, bronhalna astma i neurodermitis s kapsulama ulja crnog kima, u količini od 40-80mg/kg/dan (otprilike 40 kapi, tri puta na dan). Zabilježen je rezultat da je subjektivni osjećaj alergije smanjen kod svih ispitanika.



Zbog svojeg kemijskog sastava, koji uključuje i nezasićene masne kiseline, ulje crnog kima pokazuje povoljan učinak i na astmu (zbog djelovanja omega 3 kiseline), te na atopijski dermatitis (zbog omega 6 kiseline).

Tretman kod alergija najbolje je započeti nekoliko mjeseci prije perioda polinacije (koje počinje u ožujku ili travnju), kako bi se tijelo uspjelo pripremiti za sezonu visoke koncentracije peluda u zraku. Ulje crnog kima uzimajte tri puta na dan nakon obroka, po 30-40 kapi. Uzmite u obzir da kod alergija tretman treba trajati sve do kraja jeseni. Tijekom zime možete napraviti pauzu, ali opet trebate početi s terapijom najkasnije u veljači. Do sada su zabilježeni slučajevi alergičara s izrazito teškim simptomima koji su se nakon nekoliko godina terapije skoro u potpunosti riješili svih simptoma alergije.

Crni kim i karcinom

Velik dio istraživanja u svijetu posvećen je djelovanju ulja crnog kima na tumorske stanice. Pokazalo se da crni kim može izvrsno poslužiti u terapiji teških bolesti jer zahvaljujući njegovu djelovanju tijelo jača vlastitu sposobnost samoobrane.

Prvo značajnije ispitivanje djelovanja ulja crnog kima na prevenciju od tumora izveli su znanstvenici u „Cancer Immuno-Biology Laboratory“ u Južnoj Karolini. Donešen je zaključak da će zdrav imunološki sustav prepoznati i uništiti kancerogene stanice prije nego što tumor može ugroziti pacijenta. Ulje crnog kima djeluje kao imunomodulator, dakle potiče postizanje ravnoteže u svim sustavima, uključujući i imunološki sustav. Isto tako, ustanovljeno je da je crni kim naročito koristan kod agresivnih oblika tumora koji se šire pomoću tumorske angiogeneze i imaju tendenciju prema metastaziranju.



Znanstvenici u “Kimmel Cancer Center” u Filadelfiji su ustanovili da timokinon, jedan od sastojaka crnog kima, zaustavlja rast tumorskih stanica kod karcinoma gušterače, te ih uništava pojačavajući proces apoptoze (programirane smrti stanica). U tom smislu, timokinon kao kemopreventivno i kemoprotektivno sredstvo može pomoći pacijentima koji su podvrgnuti kemoterapiji, kao i osobama koji su visokorizični za karcinom.

Ulje crnog kima također znatno smanjuje štetni učinak zračenja kod radiološke terapije. Tijekom zračenja dolazi do stvaranja kisikovih slobodnih radikala koji oštećuju stanice, te posljedice mogu biti: oštećenje kože, edemi, ožiljci, fibroze itd. Studije su pokazale da će uzimanje ulja crnog kima pomoći u prevenciji tih posljedica.

Savezna uprava za kontrolu lijekova i hrane SAD-a je 1996. godine odobrila upotrebu ulja crnoga kima u tretmanima kancerogenih bolesti za sprečavanje neželjenih učinaka kemoterapije i jačanje imunološkog sustava organizma.

Uzima li se 3 puta na dan po čajna žličica ulja crnog kima, olakšat će se i umanjiti neželjeni učinci kemoterapije, a tijelo potaknuti da jača vlastitu sposobnost samoobrane.

Također se preporuča i osobama koji su rizični za karcinom (postoji obiteljska povijest bolesti, te mogući nasljedni faktor) da preventivno konzumiraju crni kim, i to 20 kapi iza jela, tri puta na dan.

Važno je znati da do potpunog djelovanja ulja crnog kima dolazi tek nakon od 8 do 12 tjedana redovnog konzumiranja.

Crni kim kod kolesterola i dijabetesa

Glavni razlog ljekovitosti crnog kima je u sadržaju nezasićenih masnih kiselina, koje vraćaju ravnotežu lipidima i sprečavaju upalne procese u krvnim žilama. Kod povišenog kolesterola terapija se provodi s različitim ljekovitim biljkama koje djeluju na organizam na različite načine (potiču izlučivanje žuči, djeluju na probavni sustav, smanjuju sintezu kolesterola itd.). Ulja koja

se obavezno uzimaju tijekom cijelog tretmana, a nastavljaju se uzimati i duži period nakon toga, su ona s nezasićenim masnim kiselinama, popularnim omega 3 i omega 6 kiselinama. Ulje crnog kima sadrži oko 24% jednostruko nezasićenih i 58% višestruko nezasićenih masnih kiselina. Jedna studija je pokazala da uzimanje ulja crnog kima (30mg/kg/dan -oko pola žličice na dan - tijekom 20 tjedana) snižava LDL kolesterol s 12,7 na 8,5, a povisuje HDL sa 41,7 na 83,42.

U narodnoj se medicini biljno ulje crnog kima koristi i kod dijabetesa. Utvrđeno je da povećava izlučivanje inzulina iz beta-stanica gušterače, te bi se iz tog razloga moglo koristiti u tretmanu dijabetesa i dijabetičke osteopenije (gubitka koštanih minerala).

Uzimanje ulja crnog kima (400mg/kg/dan – otprilike 2 žličice tri puta na dan) smanjilo je koncentraciju glukoze u krvi s 21,7mmol/l na 9,9mmol/l nakon 4 tjedna terapije.

Antiparazitno i protugljivično djelovanje

Kod parazita *Schistosoma mansoni*, koji uzrokuje opasnu i vrlo bolnu bolest bilharciju (ili shizostomiazu), bolest koja se često pojavljuje u Africi i Južnoj Americi i smatra se najopasnijom bolesti na tom području nakon malarije, biljno ulje crnog kima snažno djeluje protiv svih stadija razvoja, a uz to ima i inhibitorski učinak kod ženki na polaganje jajašaca.

Biljno ulje crnog kima testirano je na gljivicama koje uzrokuju dermatofitoze (*Tinea pedis*, *T. corporis*, *T. capitis*, *T. cruris* itd.), odnosno gljivične infekcije na koži, noktima, vlasištu, spolovilu. Pokazalo se vrlo djelotvornim i opravdava tradicionalnu uporabu kod gljivičnih oboljenja. Za potpuni učinak, preporuča se dermalna i oralna primjena. Kod dermale primjene, sugerira se i korištenje eteričnih ulja protugljivičnog djelovanja (čajevac, palmarosa, metvulja i sl.) u kombinaciji s uljem crnog kima.

Dokazano je i djelovanje biljnog ulja crnog kima protiv citomegalovirusa (CMV), virusa koji uzrokuje vodene kozice, infekcioznu mononukleozu i herpes simpleks.

Dermalna primjena ulja crnog kima

Uz oralnu primjenu, nikako ne možemo zanemariti niti izrazitu ljekovitost ulja crnog kima kod dermalne primjene. Kao i ostala ulja s visokim sadržajem nezasićenih masnih kiselina (poput noćurka ili boražine), ulje povoljno djeluje na kožne probleme poput ožiljaka, strija, ekcema, psorijaze, neurodermitisa, akni, rozacee, seboroičnog dermatitisa.

Crni kim dobro njeguje suhu i ljuskavu kožu. Smatra se da sprečava nastajanje bora, a postojeće sitnije bore će umanjiti svakodnevnom upotrebom. Naročito je pogodan i za osjetljivu kožu sklonu crvenilu i upalama, jer je njeguje i umiruje, te djeluje protuupalno.

Pakunzi za kosu s uljem crnog kima će ojačati kosu i dati joj sjaj, a zbog svog djelovanja protiv gljivica i bakterija, smanjuje i perut. Ulje možete koristiti kao pakung ili nakon svakog pranja kose utrljati 1-2 kapi na vlasište i posušiti kosu.



Odgovor na pitanje iz naslova...

Ako se sagleda ovaj popis indikacija korištenja ulja crnog kima, i uzevši u obzir da se i dalje istražuje njegovo djelovanje na razne aspekte ljudskog zdravlja, odgovor se sam nameće- zaista, crni kim liječi sve.

Naime, čak je i islamski je prorok Muhamed u svojoj čuvenoj knjizi "Hadith" napisao: "Crni kim liječi sve bolesti osim smrti." Crni kim od davnina glasi kao svelijek - u grobnici faraona Tutankamona pronađene su bočice ulja crnoga kima, a Kleopatra i Nefertiti su njime njegovale svoju kožu.

Već tri tisućljeća crni kim sazrijeva u vodom oskudnom okolišu i daje ulje izvanrednog kemijskog sastava. Kaže se da za svaku bolest u prirodi postoji lijek, ali ipak najveći saveznik u održavanju zdravlja i ozdravljenju su naša vlastita tijela. Ulje crnog kima pomaže našim tijelima da ispravno funkcioniraju, usprkos svemu što moderan i ubrzan život čini toj finoj ravnoteži organizma toliko potrebnom za zdravlje. A uravnoteženi organizam može izliječiti sve.



Napomena: Ulje crnog kima nije prikladno za oralno korištenje kod trudnica, dojilja i male djece.

Zahvaljujemo našim suradnicima Snježani Kolobarić, dipl.ing. i prof. biologije (Bio Terra, www.bio-terra.net) i Valteru Ajmanu, dr.med. (Studio Aromedica, www.aromedica.hr) na korištenju tekstova na temu ulja crnog kima.