

CUMINO NERO (Nigella sativa)

Il CUMINO NERO proviene dal nord Africa ma cresce anche in Turchia e in Oriente. I suoi frutti si distinguono dal CUMINO BIANCO (Carum carvi), più conosciuto dalle nostre parti, perchè più piccolo e, come indicato dal nome, di colore nero.

Il CUMINO NERO agisce quale **stimolante delle attività dello stomaco e come calmante sull'intestino**. Questa sua caratteristica permette di farne uso per qualsiasi problema sia di stomaco che intestinale visto che dell'intestino ne **protegge anche la flora agendo in modo attivo sui batteri che provocano spesso i comuni disturbi**. Contiene molti acidi grassi essenziali (linoleico e linolenico) importanti, come le vitamine e sostanze minerali, per la produzione di ormoni. Effetti positivi si possono constatare anche nella cura delle **neurodermiti**. I disturbi e i problemi legati alla **menopausa**, che coinvolgono man mano tutti gli organi della donna e influiscono sia fisiologicamente, somaticamente e psicologicamente. Questi problemi sono causati dalla diminuzione degli ormoni quali, in particolare, gli estrogeni.

Altri studi hanno dimostrato che facendo uso dell'olio di CUMINO NERO si possono alleviare il comune "**mal di testa**". Ancora recentemente è stato scoperto che può essere utile in caso di **asma, delle varie manifestazioni allergiche, del diabete**

Data la capacità del prodotto di neutralizzare le diverse reazioni allergiche, si comprende meglio la sua applicazione contro l'asma, il raffreddore da fieno, le allergie alle polveri e anche per combattere le tipiche sintomatologie dell'influenza. Anche il sistema immunitario trae vantaggio dall'uso regolare di questo prodotto della natura.

Alcuni studi fanno del CUMINO NERO un buon candidato quale supporto integrativo in caso di neoplasie. L'uso esterno è particolarmente indicato nel caso di dolori reumatici.

Il dott. Schleicher, che ha testato l'olio di CUMINO NERO su 600 pazienti, riferisce i seguenti risultati: 'Nel 70 % dei pazienti è stata constatata la guarigione da **malattie di natura allergica** - polvere, polline ecc. -, acne e neurodermiti'. Lo stesso prodotto è stato sperimentato con successo dallo stesso studioso nella prevenzione delle **malattie da raffreddamento e le influenze**. Tutto questo conferma l'efficacia della pianta già conosciuta in Oriente e usata nei casi di **allergia, infiammazioni, dolori mestruali, depressione, bronchiti, asma,**

malattie della pelle - come le neurodermatiti -, eczema, funghi o micosi, problemi di digestione, diminuzione di energia.

Nei secoli scorsi si conosceva l'olio di CUMINO NERO anche da noi. Veniva usato contro la **flatuenza, l'itterizia, la dissenteria, i disturbi dello stomaco e dei polmoni o come stimolante del flusso del latte materno.**

Altri impieghi tradizionali:

- **Diabete di tipo 2.**

- **Infezione da Helicobacter pylori.** Può essere un utile agente contro questo batterio

- **Epilessia.** La *Nigella sativa* è nota per le sue proprietà anticonvulsivanti. Uno studio del 2007 su bambini epilettici, refrattari ai farmaci convenzionali, ha concluso che l'estratto acquoso di questa pianta è utile per ridurre gli attacchi

- **Pressione alta.** L'uso quotidiano di estratto di semi di *Nigella sativa* per due mesi ha mostrato di essere di aiuto in pazienti con ipertensione lieve

- **Mal di gola.** Capsule di nigella, in combinazione con la pianta Phyllanthus niruri, sono utili in caso di mal di gola

- **Cancro al colon.** l'estratto di semi di nigella è utile in supporto a terapie convenzionali in caso di cancro al colon

- **Dipendenza da oppioidi.**

- **Prevenzione dei danni da radiazioni.** L'olio di *Nigella sativa* agisce attraverso il suo componente attivo, il timochinone e aiuta a proteggere i tessuti cerebrali dallo stress nitrosativo indotto dalle radiazioni.

- **Previene le aderenze post-chirurgiche.** Ricoprire la superficie peritoneale con olio di *Nigella sativa* dopo un trauma peritoneale diminuisce le aderenze

Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web e riviste di settore. Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce in alcun modo la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi conclamati contro i quali si stiano assumendo farmaci.