

## Crni kim - moćan saveznik zdravlja

*Crni kim (Nigella sativa) je biljka koja naraste do 30 cm visine. Ima bijelo plave cvjetove i crne plodove (sjeme). Plod, odnosno sjemenke, koriste se kao začini u kulinarstvu, a hladnim tijštenjem se iz sjemenki dobiva biljno ulje koje je izuzetno dobro za zdravlje*

Klimatski uvjeti određuju karakteristike i djelovanje mnogih biljaka, pa i crni kim koji raste u svom prirodnom staništu u oazama pustinja gdje je toplo i gdje nema puno oborina ima najviše ljekovitih svojstava. Sjemenke i ulje su se koristile još u starom Egiptu u ljekovite svrhe, a u zapadnoj civilizaciji je postao popularan i sve češće korišten tek u zadnjih četrdesetak godina.

Biljno ulje crnog kima sadrži bjelančevine, oko 50% nezasićenih masnih kiselina, ugljohidrate, vitamine, minerale i oko 1% eteričnog ulja.

Treba napomenuti da nikako ne smijemo poistovjećivati biljno ulje crnog kima s eteričnim uljima običnog kima (*Carum carvi*) ili kumina (*Cuminum cyminum*).

Iako sve veći broj istraživanja koja se provode nisu još u potpunosti dokazala široku paletu djelovanja ulja crnog kima, sa sigurnošću se može reći da djeluje na uravnoteženje imunološkog sustava i na taj način pridonosi postupnom uklanjanju raznih bolesti i tegoba.

### **Popis bolesti i tegoba kod kojih se crni kim pokazao učinkovitim je zaista imponozantan:**

Bez pretjerivanja možemo reći da oralno uzimanje ulja crnog kima pomaže kod liječenja tegoba dišnog sustava (astme, bronhitisa, alergijskog rinitisa), kao prevencija nastanka sezonskih alergija, jetrenih i želučanih tegoba, grčeva, otežane probave, hemoroida, autoimunih bolesti (multipla skleroza), dijabetesa, bolova u zglobovima, visokog krvnog tlaka, povišenih masnoća u krvi, glavobolja, oslabljenog imuniteta kao i nekih vrsta karcinoma.

**Ulje crnog kima također možemo nanositi i dermalno** pa može biti od velike pomoći kod atopijskog dermatitisa, ekcema, gljivica na koži, lišajeva, psorijaze, akni, i u sprječavanju bora.

Osobno sam se u više navrata osvjedočila u učinkovitost i djelovanje ulja crnog kima jer znam mnoge koji su uspješno spriječili proljetne alergije, smanjili masnoće u krvi a i mom ocu je prije pet godina bilo dijagnosticirano ozbiljno oboljenje jetre koje se stabiliziralo nakon što je počeo piti ulje crnog kima. On ga još uvijek periodično koristi i osjeća se odlično.

U specijaliziranim trgovinama i ljekarnama ulje crnog kima može se pronaći u **kapsulama**, ali uvijek je bolja i veća iskoristivost ulja ako se konzumira u **izvornom obliku**.

Zbog specifičnog okusa i mirisa mnogima ulje crnog kima nije baš ugodno za konzumiranje pa da biste izbjegli nelagodu prilikom gutanja, možete ga slobodno staviti u malu količinu nekog gustog voćnog soka ili pomiješati s medom.

***Napomena: ulje crnog kima ne smiju piti trudnice, dojilje i djeca do dvije godine starosti.***

***Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima [www.aromaterapijaviola.com](http://www.aromaterapijaviola.com)***

***mob: 091-180-15-92***

***mail: [katica.wolf@gmail.com](mailto:katica.wolf@gmail.com)***