

Ulje crnog kima: prirodni borac protiv alergija i dišnih tegoba

Hladno prešano ulje crnog kima iz Matičnjakove riznice zdravlja - čuva i štiti organizam, a njegovo ljekovito djelovanje priprema organizam za novu sezonu alergija

Važnost zdravlja bi svakome trebala biti na prvom mjestu i nije nimalo sebično ako to svakodnevno činimo. Dapače, to je jedna od najosnovnijih stvari koju bi svaki pojedinac trebao prakticirati – brinuti za sebe. Brinući za sebe, brinemo za druge. Kao što i ako volimo sebe, lakše ćemo voljeti i prihvaćati druge. Prehlade, gripe, virusi, alergije te mnoge druge tegobe, postoje od davnina, a čudesna snaga prirode, nudi pregršt mogućnosti i ljekovitih svojstava koje je na svu sreću – čovjek prepoznao. Prirodni proizvodi, bez aditiva i konzervansa, imaju veoma djelotvornu moć.

Posljednjih mjeseci, sve više posežemo za raznim dodacima prehrani, kako bi zaštitili imunitet i djelovali preventivno jer kako kažu – bolje spriječiti, nego liječiti. Ono što je iznimno važno je – pripremiti organizam na period alergija, a sada je idealno vrijeme jer priroda miruje. 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.

Općenito, [alergije](#) predstavljaju neprimjerenu i prekomjernu reakciju našeg sustava obrane na različite, inače neškodljive, čimbenike iz okoline. Možemo reći da su alergeni 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.

Hladno prešano 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 uljem crnog kima u količini od 40-80mg/kg/dan (otprilike 40 kapi, tri puta na dan). Zabilježen rezultat pokazuje 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](#)), ali i atopijski dermatitis. Ali ne samo to, alergičari na taj način izvrsno preveniraju razvoj drugih

tegoba u svom već imunološko osjetljivom organizmu. Crni kim (*Nigella sativa*) je ljekovita biljna vrsta koja se od davnina koristi u medicinske svrhe i to kao hladno prešano ulje, tamno žute boje, intezivnog mirisa i okusa. 100% hladno prešano ulje crnog kima, učinkovito djeluje protiv alergija, regulacije imuniteta i šećera, a njegova široka namjena kod raznih zdravstvenih tegoba je nevjerojatna. Radi svog pikantnog okusa, onima koji ga neće rado uzimati samog na žlicu, sugeriramo kombiniranje s medom. Matičnjakova riznica različitih vrsta [funkcionalnog meda](#), prava je škrinja s blagom. *Nigella*, *Nigella Junior*, *Malvamed*, samo su neki od moćnih saveznika čija je djelotvornost vidljiva i osjetna već nakon kraćeg ali kontinuiranog konzumiranja.

Ulje crnog kima posjeduje snažno imunomodulatorno djelovanje, utišava pretjeranu upalnu reakciju imunog sustava, bilo kod autoimunih ili kod alergijskih reakcija. Također, regulira oslabljeni imunitet povećavajući aktivnost i broj T-limfocita i NK stanica koje čine prirodni obrambeni mehanizam protiv virusa, bakterija i gljivica. Značajno ublažava astmu i ostale alergijske reakcije dišnih puteva, bronhija i pluća, pospješuje funkciju disanja, odnosno - omogućuje nam da udahnemo više kisika. Proizvode možete pronaći u specijaliziranim prodavaonicama zdrave hrane, u svim boljim ljekarnama, a kompletan asortiman Matičnjaka možete pronaći u Fitzona centru u Zagrebu. Za one sklonije online kupnji, ulje crnog kima ili neke druge proizvode, potražite na [webshopu Matičnjaka](#), gdje možete pronaći detaljnije informacije o proizvodima i provjeriti što se još nudi u Matičnjakovoj riznici zdravlja.