

# Černý kmín: Drobné semínko s velkou a všestrannou léčivou silou

 [badatel.net/cierna-rasca-drobne-semienko-s-velkou-a-vsestrannou-liecivou-silou](https://badatel.net/cierna-rasca-drobne-semienko-s-velkou-a-vsestrannou-liecivou-silou)

redakce

17. oktobra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#) ) Ve světě přírodních léčiv se jen málo rostlin může pochlubit tak dlouhou a uctívanou historií jako Nigella sativa, běžně známá jako černý kmín nebo černé semínko.

Již více než 2500 let je toto drobné semínko základním kamenem tradiční medicíny – s kořeny, které sahají až do starověkých civilizací.

Dokonce i Egypťané, známí svými pokročilými znalostmi medicíny, si vážili černého kmínu. Archeologické nálezy naznačují její velký význam, přičemž byla objevena i v hrobce faraona Tutanchamona – což naznačuje její roli ve staroegyptských léčebných postupech.



Odkazy na černý kmín se nacházejí i ve více náboženských textech, jako například ve starozákonní knize Izajáš.

V islámské tradici má černý kmín také zvláštní význam. Prorok Mohamed jednou slavně řekl: „ Černý kmín může vyléčit každou nemoc, kromě smrti. „

Toto prorocké tvrzení učinilo z černého kmínu po celá staletí nedílnou součástí islámské medicíny, kde je uctívána nejen pro své terapeutické vlastnosti, ale i pro svůj symbolický význam jako součást „Medicíny proroka“.

Spojení černého kmínu s náboženským učením pomohlo rozšířit její používání široko daleko, zejména se vzestupem islámu v 7. století. Její používání nebylo v islámské historii nikdy omezeno a představovalo konstantou při léčbě nemocí.

Černý kmín si v historii získal pověst „všeléku“ – léku na téměř každou nemoc. Různé lékařské tradice používaly semena černého kmínu v různých formách, jako jsou extrakty, oleje, pasty a prášky, k léčbě širokého spektra onemocnění.

Patří sem bolesti zad, bolesti hlavy, zánětlivá onemocnění jako artritida a revmatismus, duševní únava, dýchací potíže jako astma a bronchitida a kožní poruchy jako akné a ekzémy. Používá se také ke zvládnutí závažnějších onemocnění, jako amenorea (absetující menstruace), hypertenze a dokonce paralýza.

Široké využití černého kmínu v tradičních léčebných postupech se připisuje jejím rozmanitým léčivým vlastnostem, které zahrnují antioxidační, protizánětlivé, protirakovinné, antimikrobiální, kardioprotektivní, imunomodulační a neuroprotektivní účinky.

Ať už jde o podporu trávení, posílení imunity nebo ochranu srdce, černý kmín je dlouhodobě slaven jako všestranný léčivý prostředek v mnoha kulturách.

## **Moderní věda vysvětluje léčivé vlastnosti černého kmínu**

---

Síla černého kmínu jako léčivé byliny spočívá v jejím komplexním a různorodém fytochemickém složení. Toto složení se však může lišit v závislosti na jejím stupni zralosti, metodách zpracování, technik extrakce a regionu, kde se rostlina pěstuje.

Bioaktivní sloučeniny v černém kmínu, které jsou zodpovědné za její široké spektrum léčivých vlastností, lze rozdělit do několika chemických skupin:

### **1. Terpeny a terpenoidy**

---

Největší a nejvýznamnější skupinou chemikálií v semenech černého kmínu jsou terpeny a terpenoidy. Mezi nimi vyniká tymochinon jako nejvíce prozkoumaná a účinná sloučenina.

Tymochinon a jeho deriváty – včetně alfapinenu, karvakrolu, thymolu a tymohydrochinonu – jsou známé svými protizánětlivými, antimikrobiálními a antioxidantními vlastnostmi.

Tyto sloučeniny jsou do značné míry zodpovědné za všestrannost černého kmínu při léčbě různých zdravotních stavů od zánětů až po dýchací problémy.



## 2. Fytosteroly

---

Olej extrahovaný ze semen černého kmínu je bohatý na fytosteroly, zejména betasitosterol, který tvoří asi 44 až 54 procent celkového obsahu sterolů.

Mezi další důležité steroly patří kampesterol, delta-7 avenasterol a stigmasterol. Jedná se o klíčové hráče při snižování hladiny cholesterolu a podpoře zdraví srdce a kardiovaskulárního systému.

## 3. Alkaloidy

---

Semena černého kmínu obsahují i několik alkaloidů, což jsou bioaktivní sloučeniny známé svými léčivými účinky.

Mezi hlavní alkaloidy patří nigellicimin, nigellicimin-N-oxid, nigellicin a nigellidin, které mají prospěšné účinky v metabolismu lipidů (tuků) a také mají protirakovinné a neuroprotektivní vlastnosti.

#### **4. Tokoferoly (vitamin E)**

---

Černý kmín je bohatým zdrojem tokoferolů, rodiny sloučenin, které tvoří vitamín E.

Tokoferoly jsou silné antioxidanty, které chrání buňky před oxidačním poškozením a zabraňují peroxidaci lipidů. Černý kmín obsahuje čtyři izomery tokoferolu – alfa, beta, delta a gama tokoferoly – přičemž gama tokoferoly jsou nejrozšířenější.

Vysoký obsah tokoferolů přispívá k úloze černého kmínu při prevenci chronických onemocnění spojených s oxidačním stresem, jako jsou rakovina a srdeční choroby.

#### **5. Polyfenoly**

---

Semena černého kmínu jsou plná polyfenolů, třídy antioxidantů, které bojují proti oxidačnímu stresu a zánětu. V černém kmínu bylo identifikováno devatenáct polyfenolů včetně kyseliny kávové, kyseliny chlorogenové, kyseliny ferulové, kaempferolu a kvercetinu.

Mezi těmito nejvíce studovanými polyfenoly se v nejvyšších koncentracích nacházejí kaempferol a kvercetin, o kterých je známo, že chrání před nemocemi, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, osteoporóza a některé druhy rakoviny.

Ukázalo se také, že zejména kaempferol inhibuje oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (LDL), tedy špatného cholesterolu, čímž pomáhá předcházet arterioskleróze (kornatění cév).

#### **6. Různé další sloučeniny**

---

Kromě svých primárních fytochemických skupin obsahují semena černého kmínu řadu dalších prospěšných sloučenin. Patří sem speciální sacharidy (jako arabinóza, ramnóza a xylóza), glycerolipidy

(mono, di a tři acylglyceroly), fosfolipidy a vitamíny jako vitamín C a více vitamíny skupiny B (thiamin, riboflavin, pyridoxin a kyselina listová).

Černý kmín také obsahuje důležité minerály jako vápník, železo, hořčík, draslík a zinek. No a nakonec má i malá množství alkánových uhlovodíků, což ještě více zvyšuje její roli všestranného přírodního léku.

Zatímco tradiční použití černého kmínu je dobře zdokumentováno, moderní věda začala odhalovat mechanismy, které stojí za jejími léčivými silami. Zejména esenciální olej ze semen obsahuje celou řadu účinných sloučenin – nejvíc studovaný je tymochinon.

K jeho farmakologickým účinkům přispívají i další aktivní složky, jako je alfahederin, karvakrol, nigellicin, nigelidin, tymohydrochinon a tymol, které mu poskytují široké spektrum terapeutických výhod.

Přestože její potravinová hodnota je ve vědecké literatuře často přehlížena, semena černého kmínu jsou bohatá i na makro a mikroživiny. Poskytují značné množství bílkovin a zdravých tuků, zejména esenciálních mastných kyselin jako kyselina linolová a olejová, které jsou životně důležité pro zdraví srdce.

Autor: Olivia Cook, Zdroj:  
[naturalnews.com](http://naturalnews.com) , Zpracoval:  
Badatel.net



VYLIEČTE  
ŠTÍTNŮ  
ŽĽAZU  
a zbavte sa  
únavy  
či priberania

Zistiť ako

**Související články**

---

- 16 dalších důvodů, proč je černý kmín „lékem na všechno kromě smrti“
- Čištění čističů: Tyto bylinky vám pomohou udržovat zdravé ledviny
- Doma nesmí chybět: Nejmocnější antivirální ovoce známé lidstvu
- Podle Bible je pelyněk pravý mocným přírodním lékem proti parazitům.