

Črna kumina - 'Zdravilo za vse, razen smrt'



To skromno, a neizmerno mogočno seme ubija MRSA, zdravi telo, prizadeto s kemičnim orožjem, spodbuja regeneracijo umirajočih beta celic slinavke pri diabetesu, a veliko premalo ljudi sploh ve za njegov obstoj.

Že od davnin so seme vsako leto cvetoče rastline *Nigella Sativa* častili zaradi njegovih zdravilnih lastnosti. V preteklosti so mu dajali imena kot npr. rimski koriander, črni sezam, črni blagoslov, danes pa mu pri nas rečemo črna kumina ali črno seme, ki je tudi najbolj točen opis njegovega videza.

Najzgodnejši zapisi gojitve in rabe črne kumine izvirajo iz starodavnega Egipta. Olje črne kumine so našli celo v grobnici egipčanskega faraona Tutankamona, ki naj bi bila stara okoli 3.300 let. V Arabskih kulturah je črna kumina znana kot *Habbatul barakah*, kar pomeni "seme blagoslova". Pravijo, da ji je Islamski prerok Mohamed rekel "zdravilo za vse, razen smrti".

Mnoge zdravstvene učinke črne kumine, ki so ji jih tradicionalno pripisovali, danes na veliko potrjuje tudi biomedicinska literatura. Od leta 1964 je o tej rastlini bilo objavljenih kar 458 študij.

Danes je dokazan pozitiven učinek uporabe te rastline pri 40 zdravstvenih stanjih (tako pri človeku kot živalih) ki vključujejo preko 20 različnih farmakoloških učinkov, kot so naprimer analgetsko (protibolečinsko), antibakterijsko, antivirusno, antiglivično, antivnetno, antiulcerozno, antioksidativno, antidiabetično, antispazmično delovanje,... Dokazano tudi znižuje povišan krvni pritisk, sprošča dihalne poti, ščiti jetra in ledvica in zavira rast tumorjev.

Ta farmakološka delovanja so le podskupina veliko širšega nabora koristnih lastnosti črne kumine. Čeprav se sposobnost pozitivnega učinkovanja tega semena na toliko različnih bioloških povezav zdi neverjetna, je pravzaprav pri tradicionalnih rastlinskih zdravilih ta pojav dokaj pogost.

Črno kumino raziskujejo na zelo specifičnih zdravstvenih stanjih. Poglejmo samo nekaj primerov ugotovitev znanstvenih študij:

- **Diabetes tip 2:** Dva grama črne kumine na dan sta rezultirala v zmanjšanju postne glukoze, znižanju inzulinske odpornosti, povečanju funkcije beta-celic in znižanem glikozilatnem hemoglobinu (HbA1c) pri ljudeh.
- **Infekcija s Helicobacterijo Pylori:** Črna kumina kaže klinično uporabno anti-H. pylori aktivnost, primerljivo s trojno eradikacijsko terapijo.
- **Epilepsija:** Študija iz leta 2007 na epileptičnih otrocih, katerih stanje je bilo refraktno na konvencionalno zdravljenje, je pokazala, da je vodni ekstrakt črne kumine značilno zmanjšal pogostnost napadov.
- **Visok krvni pritisk:** Dnevna uporaba 100 do 200 mg ekstrakta črne kumine, dvakrat na dan, v trajanju dveh mesecev, se je pri pacientih z rahlo povečanim pritiskom izkazala z učinkom znižanja hipertenzije.
- **Astma:** Timokinon, ena izmed glavnih aktivnih sestavin črne kumine, ima boljši učinek kot zdravilo fluticazon **pri zdravljenju astme pri živalih**. Tudi študije pri ljudeh so ugotovile relativno močan antiastmatičen učinek vodno prekuhanega ekstrakta črne kumine na dihalne poti.
- **Akutno vnetje grla:** značilno vnetje mandljev ali žrela (vneto grlo) je običajno virusnega izvora. Kapsule črne kumine (v kombinaciji s Phyllanthus niruri) pri ljudeh značilno olajšajo bolečine v grlu in zmanjšajo potrebo po protibolečinskih sredstvih.
- **Poškodbe s kemičnim orožjem:** Študija pacientov, prizadetih s kemičnim orožjem, je ugotovila, da ekstrakt črne kumine na prekuhani vodi zmanjšuje respiratorne simptome, piskanje v prsih, izboljšuje vrednosti pljučnih testov, s tem pa tudi zmanjšuje potrebo po klasičnem zdravljenju z zdravili.
- **Rak debelega črevesja:** Celična študija je odkrila, da ima ekstrakt črne kumine ugodno primerjalno prednost pred kemoagentom 5-fluoruracilom pri zatiranju rasti raka na debelem črevesu, hkrati pa bistveno višji varnostni profil. **Enako je bilo ugotovljeno tudi pri študiji raka na debelem črevesu pri živalih.**
- **MRSA:** Črna kumina kaže anti-bakterijsko delovanje proti kliničnim izolatom methicillinsko rezistantne bakterije Staphylococcus aureus.

- **Zasvojenost z opiaty/opuščanje mamil:** Študija na 35 odvisnikih od opiatov je ugotovila, da je črna kumina učinkovita terapija tudi pri dolgotrajnem zdravljenju tovrstne odvisnosti.

Včasih nas naravna zdravila kot je črna kumina lahko spomnijo na biblični izrek 'vera velikosti gorčičnega semena lahko gore premika'. Navsezadnje, ali semena ne vsebujejo v sebi upanja za nadaljevanje celotne rastlinske vrste, ki se iz njih rojeva? To super-nasičeno stanje semena, ko se življenje kondenzira v intenzivno miniaturni holografski drobec samega sebe, ki obljublja formacijo bodočih svetov, je resnični simbol neizmerne in nesmrtnosti moči življenja.



Če razumemo resnično naravo semena in koliko življenja (preteklega, sedanjega in prihodnjega) je zajetega v njem, nam ne bo tako težko razumeti njegove sposobnosti, da premaga bakterije, odporne na antibiotike, zdravi telo od zastrupitve s kemičnim orožjem ali stimulira regeneracijo umirajočih beta celic, ki proizvajajo inzulin pri diabetikih, kar vse predstavlja zgolj delček eksperimentalno potrjenih učinkov črne kumine.

Premikanje gore inercije in napačnih predstav, povezanih s konvencionalnim konceptom bolezni, je naloga, bolj primerna za semena kot za kemikalije. **Seveda pa je največja razlika med semenom in patentirano sintetično kemikalijo (npr. farmacevtskim zdravilom) v tem, da je prvo ustvaril Bog, drugo pa ljudje s profitnimi motivi in neustreznim razumevanjem narave organizma.**

Nedvomno je prišel čas, da hrana, semena, zelišča, rastline, sonce, zrak, čista voda in seveda ljubezen, ponovno zasedejo osrednje mesto v medicini, ki bi morala predvsem postati umetnost in znanost spodbujanja samo-zdravljenja organizma. V nasprotnem primeru se bo konvencionalni zdravstveni sistem zlomil pod naraščajočo težo lastne koruptivnosti, nesposobnosti, povzročene trpljenja in posledično finančnih obremenitev. Od tega, do kakšne mere mu bo uspela tovrstna reforma, z uvajanjem nepatentiranih naravnih sestavin, ki imajo dokazane zdravilne lastnosti, je tudi odvisna njegova svetlejša prihodnost. Če mu ne uspe, se bodo ljudje sami

naučili, kako nadzirati svoje zdravje in zdravje svojih domačih živali, pri čemer pa so prav črna kumina in druga zdravilna hranila ključnega pomena za takšen samonadzor.

<http://www.greenmedinfo.com/blog/black-seed-remedy-everything-death>

