



L'OLIO DI SEMI DI CUMINO NERO COME RIMEDIO — NATURALE —

IL SUO EFFETTO POSITIVO SUL TRATTAMENTO
DELLE MALATTIE E SULLA SALUTE DELL'ORGANISMO

JONAS HOLT

Olio di Semi di Cumino Nero

Il prezioso rimedio
naturale
dalle straordinarie
proprietà curative

Jonas Holt

Indice

BENEFICI PER LA SALUTE DELL'OLIO DI SEMI DI CUMINO NERO

[Cos'è il cumino nero?](#)

[L'olio di semi di cumino nero](#)

[Ipertensione](#)

[Diabete](#)

[Allergie e Asma](#)

[Infezioni](#)

[Disturbi digestivi](#)

[Epatite](#)

[Tumori](#)

[Malattie Neurologiche](#)

[Dolore](#)

[Artrite](#)

[Pelle & Capelli](#)

I BENEFICI PER LA SALUTE DELL'OLIO DI SEMI DI CUMINO NERO

Il Ventunesimo secolo è iniziato da meno di 20 anni ed è già caratterizzato da straordinarie scoperte tecnologiche e progressi scientifici mai visti. Le nuove tecnologie si stanno diffondendo in ogni ambito e settore: dalla comunicazione all'economia, dalla scienza all'agricoltura, dall'arte allo sport fino alla medicina.

La medicina moderna è stata investita da un flusso di innovazioni tecnologiche che hanno reso possibile la diagnosi e il trattamento di malattie prima incurabili. L'industria farmaceutica è uno dei settori più redditizi e investe costantemente nella ricerca sui nuovi farmaci. Il fatturato di questo settore è impressionante: si parla di trilioni di dollari all'anno. Ci sta letteralmente sommergendo di pillole, compresse, capsule, iniezioni e vaccini.

Nonostante tutti i successi in campo medico, una gran parte dei principi attivi utilizzati sono semplici e usati fin dall'antichità. Se una cosa funziona, perché cambiarla, giusto?

Il pesante impatto dei farmaci sintetici e delle sostanze chimiche è il motivo per cui sempre più persone stanno mostrando interesse per le proprietà curative dei rimedi tradizionali. In passato alcune sostanze naturali, di

origine vegetale o animale, hanno sortito effetti positivi sulla salute e sull'alimentazione. Per questi motivi la medicina tradizionale si sta riaffermando in questa epoca moderna ipertecnologica.

Per prevenire e curare le malattie sarebbe preferibile modificare il proprio stile alimentare e utilizzare prodotti naturali a base di erbe in alternativa alle terapie farmacologiche. In questo modo si potrebbero evitare gli effetti collaterali dei farmaci e anche risparmiare molti soldi.

Tra le varie erbe dalle proprietà officinali ce n'è una che spicca e che sta diventando sempre più diffusa e

utilizzata. Questo piccolo fiore chiamato **Cumino Nero** esiste da migliaia di anni e ha dimostrato di apportare benefici per una vasta gamma di disturbi. Si sta sempre più affermando come un'erba miracolosa dal ricco background di successi e dalle numerose proprietà curative confermate dagli studi di molti ricercatori.

Cos'è il Cumino Nero?

Il Cumino Nero è una pianta antica, con molti nomi e molti usi diversi. È chiamata “Seme Nero”, “Cumino Nero”, “Seme di Cipolla”, “Fiore di Noce Moscata” o “Coriandolo Romano”, mentre gli indiani la chiamano “Kalonji”. Il suo nome latino è *Nigella sativa* e deriva dalla parola latina *niger*, ossia *nero*, in riferimento al colore dei suoi semi. Questa pianta è originaria dell'Asia Sud-Occidentale, ma si è poi

diffusa in Nord Africa e nel Sud dell'Europa. Oggi è coltivata principalmente nei Paesi Mediterranei oltre che in Turchia, Siria, Iraq, Arabia Saudita, India e Pakistan.

Il Cumino Nero è una pianta annuale, il che significa che il suo ciclo di vita (dalla germinazione alla produzione di semi) dura solo un anno, dopodiché l'intera pianta muore. Appartiene alla famiglia delle cipolle e raggiunge un'altezza media di 20-90 cm (8-36 pollici). I suoi fiori sono solitamente bianchi, ma più raramente gialli, rosa, azzurri o viola. Il suo frutto è una sorta di grande capsula composta da alcuni follicoli uniti tra di loro che racchiudono la parte più importante

della pianta, ossia i semi.

I semi assomigliano a piccoli granelli neri dalla superficie ruvida con un interno bianco e oleoso. Sono spesso usati come spezia, soprattutto in piatti orientali. Il loro sapore è molto particolare: è contemporaneamente amaro, dolce, affumicato e pepato. Anche se possono essere utilizzati da soli come spezia, vengono solitamente mischiati con altre erbe aromatiche come senape, cumino, coriandolo, timo e origano.

L'Olio di Semi di Cumino Nero

Sebbene le proprietà aromatiche del Cumino Nero possano essere apprezzate meglio sotto forma di spezia, le sue proprietà terapeutiche si esprimono soprattutto attraverso l'utilizzo dell'**Olio di Semi di Cumino Nero**. L'olio viene comunemente estratto dai semi attraverso un processo di spremitura a freddo. Questo procedimento non impiega calore per cui la maggior parte

dei nutrienti del seme viene preservata e confluisce nell'olio. Un altro aspetto importante di questo metodo consiste nel fatto che non si basa su reazioni chimiche e non utilizza additivi o enzimi sintetici. Per questi motivi il prodotto finale è completamente naturale, esattamente come si faceva molti anni fa.

L'olio di semi di cumino nero ha un colore giallo, che può variare dal giallo pallido al color ambra. Ha un forte aroma speziato e un sapore leggermente amarognolo. Ha una viscosità moderata

e un peso specifico che può variare tra 0,915 e 0,918 gr. Si può assumere come integratore alimentare o applicare su pelle e capelli.

Quest'olio ha prodotto risultati promettenti nel trattamento di alcuni dei disturbi più comuni. Ha prodotto risultati positivi sul sistema cardiovascolare riducendo la pressione sanguigna, migliorando i livelli di colesterolo e il profilo lipidico e riducendo così i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Anche alcuni problemi respiratori come allergie, asma o pneumopatia cronica ostruttiva hanno mostrato un significativo miglioramento grazie all'assunzione di

olio di semi di cumino nero: non solo si ha una diminuzione di tosse e respiro affannoso, ma anche la funzione polmonare stessa ne trae benefici.

L'olio di semi di cumino nero presenta effetti positive anche su alcuni disturbi metabolici ed endocrini, come diabete e obesità. Abbassa i livelli di zucchero nel sangue e migliora la tolleranza al glucosio. Oltre a ciò, l'olio si è dimostrato efficace anche per il dimagrimento, in aggiunta ad una dieta ipocalorica. Favorisce la riattivazione

del metabolismo e dona energia aiutando
quindi a ridurre la massa grassa,
soprattutto nella regione addominale.

I pazienti con disturbi articolari come l'artrite reumatoide hanno mostrato un miglioramento significativo del dolore dopo l'assunzione di olio di semi di cumino nero. L'olio reduce anche il mal di stomaco, i gas intestinali, il gonfiore e alcuni tipi di ulcere. Alcuni studi recenti suggeriscono che l'olio possa anche migliorare la produzione di sperma negli uomini. L'uso topico aiuta anche a combattere il fastidio al seno associato al ciclo mestruale nelle donne.

Oltre che in campo medico, l'olio di semi di cumino nero è usato anche nel campo della bellezza e della cosmesi. L'uso topico aiuta la pelle a fronteggiare acne, secchezza, psoriasi o ferite che faticano a cicatrizzare. L'olio inoltre aiuta a riparare i capelli danneggiati.

La maggior parte delle proprietà terapeutiche dell'olio di semi di cumino nero è dovuta alla presenza di una sostanza chiamata **timoquinone**. Questo composto fitochimico è considerato l'elemento più importante dell'olio di semi di cumino nero e ciò che gli conferisce un ampio spettro di proprietà benefiche, ad esempio antiossidanti, antinfiammatorie, antibatteriche e anti-tumorali. Gli ultimi dieci anni hanno visto un intensificarsi della ricerca sul timoquinone e le sue proprietà con oltre

400 studi all'attivo.

Inoltre, l'olio di semi di cumino nero è ricco di acidi grassi insaturi, in particolare di acido linoleico e acido oleico. Queste sostanze sono usate come integratori alimentari dalle proprietà anti-tumorali. L'olio di semi di cumino nero è poi usato dai bodybuilder per aumentare forza e massa muscolare.

Anche le persone obese o in sovrappeso traggono benefici dall'assunzione di acidi grassi insaturi che aiutano a perdere peso. Inoltre, l'acido linoleico

ha mostrato effetti positivi sulla risposta all'insulina, migliorando così l'assimilazione degli zuccheri e agendo come un anti-diabetico naturale.

L'olio contiene anche molti sali minerali: fornisce un apporto significativo di ferro, fondamentale per i globuli rossi, fosforo, calcio per rafforzare le ossa, rame e zinco.

L'abbondanza di sostanze nutritive di quest'olio non finisce qui: fornisce anche le vitamine B1, B2, B3, B6, B9 e C oltre che carotene, ossia il precursore della vitamina A.

Sono stati condotti diversi studi sui

singoli principi nutritivi contenuti nell'olio di semi di cumino nero e sui loro effetti positivi per l'organismo. La combinazione unica di molecole organiche e inorganiche che compongono questo fantastico prodotto non può essere riprodotta artificialmente.

Nei prossimi capitoli scopriremo gli effetti curativi dell'olio di semi di cumino nero in riferimento a vari disturbi.

Ipertensione

L'ipertensione arteriosa è uno dei disturbi più diffusi tra la popolazione mondiale. Questa malattia spesso non dà sintomi e non provoca dolore, ma danneggia progressivamente il cuore e l'apparato cardiocircolatorio. È un fattore di rischio primario non solo per le malattie cardiache come l'infarto del miocardio o l'insufficienza cardiaca, ma anche per ictus e insufficienza renale.

Poiché l'ipertensione è un disturbo legato allo stile di vita, è molto importante modificare la propria dieta in un'ottica di prevenzione. L'olio di semi di cumino nero è un integratore alimentare che riduce la pressione sanguigna nei pazienti ipertesi, anche senza l'ausilio di farmaci sintetici.

La funzione ipotensiva dell'olio di semi di cumino nero è svolta dal timoquinone. La sua azione antiossidante abbassa la pressione nei vasi sanguigni e agisce sul sistema nervoso centrale. Inoltre rallenta

il battito cardiaco, aumentando il suo effetto protettivo nei confronti dell'apparato cardiocircolatorio.

La pressione sanguigna viene inoltre regolata dagli acidi grassi insaturi, principalmente acido oleico e linoleico, che agiscono direttamente sulle cellule dell'endotelio vascolare rilassando le pareti delle arterie e favorendo una riduzione della pressione.

L'olio di semi di cumino nero svolge anche un'azione diuretica paragonabile a quella dei farmaci comunemente usati a

questo scopo: favorisce l'eliminazione di acqua, sodio e potassio aiutando l'organismo a smaltire i liquidi in eccesso.

Alcuni studi hanno dimostrato che la dose da assumere per ottenere un effetto ipotensivo è pari a 100-200 mg, ossia 1 cucchiaino due volte al giorno per un periodo di otto settimane consecutive.

Diabete

Nei pazienti diabetici è fondamentale tenere efficacemente sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue, in modo da ridurre il rischio di danni alle arterie o di altre complicazioni tipiche di questa malattia. Le terapie convenzionali si stanno rilevando poco efficaci nel controllo dei livelli di zucchero e nella prevenzione di disturbi metabolici di vario genere. Per questo motivo, oggi più che mai, i rimedi naturali sotto

forma di integratori alimentari sono sempre più apprezzati.

L'olio di semi di cumino nero può aiutare i pazienti diabetici: sebbene non possa sostituire le iniezioni di insulina, sortisce un effetto positivo sulla regolazione del glucosio nel diabete di tipo 1 e 2. L'olio stimola il pancreas a produrre più insulina. Anche i tessuti periferici diventano più sensibili all'insulina e il glucosio passa dal sangue alle cellule. Sono stati dimostrati gli effetti dell'olio sull'assorbimento

dello zucchero dalla mucosa intestinale
e sulla soppressione della glicogenesi
nel fegato.

Il controllo del livello glicemico a lungo termine si può effettuare attraverso il controllo dell'emoglobina glicata, chiamata anche emoglobina A1c o HbA1c. Questo marker è più basso nei pazienti che fanno uso di olio di semi di cumino nero.

È stato dimostrato che l'assunzione di mezzo cucchiaino d'olio una volta al giorno per 3 mesi consecutivi sortisce effetti anti-diabetici apprezzabili.

Allergie e asma

Il principale meccanismo fisiopatologico delle reazioni allergiche si attiva a causa di una molecola chiamata istamina. Questa molecola viene rilasciata da particolari cellule del sistema immunitario, i mastociti, in risposta all'attacco di agenti patogeni esterni. Una volta rilasciata, l'istamina avvia una reazione a catena che produce come risultato una risposta immunitaria eccessiva e inefficace, che fa più danni

di quanti ne risolve.

L'olio di semi di cumino nero è in grado di bloccare il rilascio di istamina da parte dei mastociti e di disinnescare la reazione a catena risparmiando all'organismo questa tempesta infiammatoria. Questo effetto è dovuto al timoquinone e al suo metabolita *nigellone*. Perché nigellone? Vi ricordate qual era il nome latino del cumino nero? *Nigella sativa*.

L'olio di semi di cumino nero è più efficace contro le allergie da inalazione come la febbre da fieno, ossia la tipologia più comune di allergia. Questa reazione è causata da allergeni come il polline o le particelle di origine animale trasportate dal vento che entrano in contatto con la mucosa respiratoria e il sistema immunitario attraverso l'inalazione. Il timoquinone e il nigellone agiscono sui mastociti della mucosa respiratoria inibendo il rilascio di istamina. Per questo motivo l'olio di

semi di cumino nero è un potente rimedio per le riniti allergiche e allevia sintomi quali prurito, starnuti e congestione nasale. Tutto ciò senza alcun effetto negativo sugli anticorpi. Studi clinici hanno dimostrato che l'olio di semi di cumino nero riduce efficacemente i principali sintomi lamentati dai pazienti che soffrono di riniti allergiche.

L'asma bronchiale è una malattia specifica delle parti "basse" dell'apparato respiratorio. Si tratta di una malattia a base genetica che viene aggravata in parte dall'inalazione di allergeni e in parte dall'esposizione ad altri fattori come infezioni, fumo di tabacco e sostanze inquinanti. La principale caratteristica patologica dei pazienti asmatici è l'infiammazione delle piccole vie aeree. Tutti i farmaci utilizzati per curare questa malattia hanno come scopo la riduzione di questo

fenomeno. L'olio di semi di cumino nero ha proprio l'effetto di ridurre l'infiammazione delle piccole vie aeree. L'olio induce una dilatazione bronchiale che favorisce la rimozione del muco migliorando così la funzionalità polmonare. Si tratta dello stesso meccanismo messo in atto da farmaci quali salbutamolo e teofillina, che sono parte della terapia standard contro l'asma.

L'olio di semi di cumino nero è in grado di ridurre il numero di attacchi d'asma

nei pazienti, oltre che di alleviare sintomi quali tosse, dispnea e respiro sibilante. È stato inoltre dimostrato come il suo utilizzo contribuisca a migliorare i risultati del test di funzionalità polmonare non solo nei pazienti asmatici, ma anche nei pazienti che soffrono di bronchite cronica ostruttiva ed enfisema.

Per il trattamento di allergie e asma si consiglia un'assunzione orale di olio di semi di cumino nero nella quantità di un cucchiaino due volte al giorno. Un

effetto visibile si ottiene dopo almeno 2-3 mesi di utilizzo continuativo. L'unica eccezione è data dal trattamento delle allergie della pelle e dell'eczema, le quali richiedono un'applicazione topica.

Infezioni

L'olio di semi di cumino nero svolge un'importante funzione antibatterica. È stato utilizzato per combattere le infezioni sin dall'antichità. Gli sviluppi tecnologici dell'epoca moderna hanno permesso di testare e confermare l'azione antibatterica dell'olio non solo in laboratorio (“*in vitro*”), ma anche in organismi viventi (“*in vivo*”).

L'inibizione della crescita e della riproduzione dei batteri si deve

all'azione di due importanti componenti dell'olio di semi di cumino nero: il timoquinone e la melanina.

L'olio agisce principalmente su due gruppi di batteri: gram-positivi e gram-negativi, con un'azione leggermente più potente su questi ultimi. Alcuni tra i batteri più sensibili all'olio di semi di cumino nero sono: *Staphylococcus aureus*, una comune causa di infezioni di pelle e gola, ed *Escherichia coli*, una nota causa di infezioni del tratto urinario particolarmente resistenti e fastidiose.

L'intensità dell'effetto antibatterico dell'olio di semi di cumino nero è paragonabile a quella degli antibiotici e, in alcuni casi, è anche maggiore. Ad esempio alcuni studi hanno dimostrato che l'effetto battericida dell'olio è potente anche su alcuni batteri che resistono ad un ampio gruppo di antibiotici comuni.

Oltre che contro i batteri, l'olio è efficace anche contro la *Candida albicans* e altri tipi di infezioni fungine. Può essere usato per trattare le candidosi di vari organi, dalla bocca alla gola, dalla milza al fegato e persino ai reni.

Anche i virus sono sensibili all'azione dell'olio di semi di cumino nero.

Migliora i sintomi e reduce la carica virale dei pazienti affetti ad esempio dai

virus dell'epatite e dal citomegalovirus.

Per ottenere il miglior effetto antimicrobico si consiglia l'assunzione di un cucchiaino di olio di semi di cumino nero al giorno, preferibilmente al mattino prima di colazione. Vale la pena ricordare che l'olio non necessita dell'azione combinata di antibiotici per combattere le infezioni: in questo modo si può evitare di assumere farmaci sintetici ad alta tossicità. Ciò è anche importante per la questione della resistenza all'effetto degli antibiotici,

sempre più diffusa tra la popolazione mondiale.

Disturbi digestivi

L'olio di semi di cumino nero è un rimedio tradizionale contro i disturbi digestivi. Problemi come indigestione o inappetenza possono essere facilmente superati grazie ad una varietà di sostanze benefiche contenute in quest'olio. Anche alcuni disturbi digestivi acuti come nausea, vomito e soprattutto diarrea possono essere risolti efficacemente dall'olio di semi di cumino nero.

Un effetto di quest'olio è particolarmente importante: svolge un'azione curativa sulle ulcere peptiche. Il suo utilizzo aiuta a ribilanciare lo squilibrio tra fattori aggressivi e protettivi dello stomaco, ossia la causa principale dello sviluppo delle ulcere. L'olio riesce ad eliminare l'*Helicobacter pylori*, ossia il batterio responsabile delle ulcere. Svolge anche una funzione protettiva della mucosa gastrica, paragonabile a quella degli inibitori della pompa protonica, ossia i

farmaci abitualmente utilizzati per curare lo stomaco. Previene i danni causati alla mucosa gastrica da fattori meccanici, microbici o chimici, come etanolo o sostanze fortemente alcaline.

Per il trattamento dei disturbi digestivi si raccomanda l'assunzione di un cucchiaino di olio di semi di cumino nero al mattino e di uno alla sera. In questo modo si avrà un miglioramento istantaneo e una guarigione completa nell'arco di pochi giorni.

Epatite

Non è un caso se il fegato viene chiamato “il laboratorio del corpo”. Raccoglie ogni tipo di sostanza tossica e di molecola nociva, le trasforma in prodotti innocui e le elimina. Proprio per questo il tessuto epatico dev’essere una delle strutture più resistenti del nostro corpo. Ha pochissimi punti deboli ma il virus dell’epatite, che al di fuori del corpo non sopravvive nemmeno per pochi secondi, è in grado

di danneggiarlo irreparabilmente. Una volta contratto, questo virus crea nel fegato uno stato di infiammazione cronica estremamente resistente ai trattamenti farmacologici e che sfocia in cirrosi e carcinoma.

L'olio di semi di cumino nero è estremamente efficace nel proteggere il fegato dall'azione del virus dell'epatite, in particolare dai sottotipi C e B, che sono anche i più aggressivi. Poiché il meccanismo principale che sta alla base della tossicità del virus dell'epatite è lo

stress ossidativo, la migliore arma sono le sostanze ossidanti dell'olio. Le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie dell'olio di semi di cumino nero sono ciò che protegge il fegato dalle possibili lesioni.

Indovinato: è il timoquinone il principale responsabile di questi effetti benefici!

I pazienti affetti da epatite C possono usare l'olio di semi di cumino nero insieme ai farmaci prescritti. L'olio agisce come epatoprotettivo, ossia protegge le cellule del fegato dagli agenti patogeni. Il consumo di olio aiuta a combattere l'infezione e ritarda l'eventuale sviluppo di complicazioni quali cirrosi e carcinoma. Le ricerche hanno dimostrato come il consumo di quest'olio riduca la carica virale e migliori i risultati del test della funzionalità epatica. I parametri

biochimici di transaminasi alanina, transaminasi aspartato e lattato deidrogenasi presentano un significativo miglioramento in seguito all'utilizzo dell'olio.

Per ottenere il massimo effetto nei pazienti con epatite, ossia un significativo miglioramento della loro condizione clinica, l'olio di semi di cumino nero dev'essere assunto per un periodo di 3 mesi. Gli effetti positivi iniziano a manifestarsi dopo le prime due settimane di utilizzo continuativo.

Tumori

Grazie al suo potere antiossidante, l'olio di semi di cumino nero è in grado di neutralizzare i radicali liberi dannosi che possono provocare la mutazione di cellule sane in cellule maligne che proliferano in modo incontrollato nell'organismo. Per questo motivo l'olio di semi di cumino nero è considerato parte di una valida profilassi per la prevenzione dei tumori.

L'olio di semi di cumino nero inibisce l'attività del tumore e riesce persino ad uccidere alcuni tipi di cellule tumorali.

Il suo effetto antitumorale si esprime attraverso diverse modalità di azione.

Ad esempio blocca il ciclo di vita delle cellule tumorali e inibisce la loro riproduzione. Inoltre riesce ad attivare l'apoptosi delle cellule tumorali, ossia fa in modo che si autodistruggano.

Un'altra forma di azione antitumorale consiste nella disposizione di molecole sulle membrane delle cellule tumorali al fine di renderle più facilmente

attaccabili dal sistema immunitario. Il timoquinone inibisce la formazione di nuovi vasi sanguigni all'interno del tumore (*angiogenesis*), limitando così la sua crescita. Anche la formazione di metastasi viene rallentata in alcuni tipi di tumore.

L'olio di semi di cumino nero ha dimostrato i suoi effetti positivi su un'ampia gamma di tumori: polmoni, seno e collo dell'utero sono tra le tipologie di tumori più efficacemente trattate. Le proprietà antitumorali di quest'olio agiscono anche su alcuni tumori del tratto digestivo, come il carcinoma pancreatico, epatico e del colon-retto. Agisce su alcuni tumori della pelle come il carcinoma a cellule squamose e il melanoma. Recenti scoperte suggeriscono anche che si

possono ottenere benefici per quanto riguarda le neoplasie del sangue, come leucemia o linfomi.

Si consiglia ai pazienti sottoposti a radioterapia di usare l'olio di semi di cumino nero per proteggere i tessuti circostanti dallo stress ossidativo causato dai raggi X.

Nei pazienti affetti da tumore, l'olio di semi di cumino nero può essere un coadiuvante delle terapie. Dev'essere affiancato alla chemioterapia e alla

radioterapia per aumentarne gli effetti.

Si consiglia l'assunzione continuativa di un cucchiaino due volte al giorno.

Malattie neurologiche

È stato dimostrato come l'olio di semi di cumino nero agisca sul sistema nervoso centrale. Il meccanismo alla base di questa funzione neurofarmacologica risiede nella capacità di modulare i ricettori GABA (*Gamma-AminoButyric Acid*) del cervello. Questi sono tra i principali neurotrasmettitori del cervello che hanno la funzione di ridurre l'eccitabilità neuronale. L'olio di semi

di cumino nero potenzia i GABA e sembra che possa persino aumentarne la concentrazione.

Potenziando l'efficacia dei GABA, l'olio di semi di cumino nero è in grado di ridurre le convulsioni nei pazienti epilettici. Una ricerca ha dimostrato che l'olio ha un effetto eccezionalmente positivo soprattutto sui bambini con epilessia scarsamente controllata (riduce la frequenza e la gravità delle crisi). Inoltre, l'olio di semi di cumino nero non presenta alcun effetto

collaterale, al contrario dei comuni farmaci anti-epilettici come il valproato e la carbamazepina.

Attraverso un meccanismo simile al potenziamento dei GABA, l'olio di semi di cumino nero è in grado di ridurre l'ansia grazie ad un leggero aumento dei livelli di serotonina. Grazie alle sue proprietà ansiolitiche e calmanti protegge il cervello dallo stress.

Altri effetti degni di nota sul sistema nervoso centrale prevedono il

miglioramento di memoria e attenzione, oltre che delle facoltà cognitive soprattutto di soggetti anziani. L'olio può essere usato nella prevenzione delle malattie cerebrovascolari e dell'ictus con un effetto simile a quello dell'aspirina.

Gli effetti positivi dell'olio di semi di cumino nero sul sistema nervoso si possono apprezzare dopo 2-4 settimane di utilizzo. Si consiglia di assumerlo a colazione.

Dolore

Grazie alle proprietà antinfiammatorie e analgesiche ("pain killing") del timoquinone, l'olio di semi di cumino nero è in grado di ridurre il dolore. L'effetto ottenuto è simile a quello dell'aspirina e di altri farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) con un'eccezione: non funge da antipiretico, cioè non è in grado di ridurre la temperatura corporea. Non è quindi indicato per il trattamento della

febbre.

È altamente efficace contro emicrania e altri tipi di mal di testa. I dolori localizzati alla schiena e al collo, così come tutti i dolori associati al sistema osteo-muscolare e alle articolazioni possono essere efficacemente alleviati dall'utilizzo di olio di semi di cumino nero. Può essere inoltre utilizzato per i dolori al seno durante l'allattamento (*mastalgia*).

Artrite

L'artrite reumatoide è uno dei disturbi articolari più diffusi. Essendo una malattia infiammatoria autoimmune, si verifica quando il sistema immunitario attacca i suoi stessi tessuti. Coinvolge soprattutto le articolazioni, ma può danneggiare anche occhi, pelle, cuore e polmoni. Colpisce di solito le piccole articolazioni di polsi e mani in modo simmetrico.

È proprio qui che entrano in gioco ancora una volta le proprietà antinfiammatorie dell'olio di semi di cumino nero, in particolare del timoquinone, suo principale componente. L'olio riesce a dare sollievo alle articolazioni gonfie, calde e dolenti. Riduce anche la tipica rigidità mattutina, altra caratteristica tipica dell'artrite reumatoide.

Una dose standard di olio due volte al giorno è sufficiente per ottenere un effetto apprezzabile nei pazienti. Poiché l'olio di semi di cumino nero non ha effetti collaterali, può essere assunto in concomitanza con la terapia farmacologica anti reumatica. Gli scienziati suggeriscono che l'olio non solo contribuisce ad alleviare i sintomi, ma è anche in grado di rallentare la progressione della malattia e di migliorare le condizioni di salute generali dei pazienti.

Pelle & Capelli

In aggiunta a tutti gli altri utilizzi, l'olio di semi di cumino nero è anche adatto all'uso topico. Viene impiegato da secoli nelle formulazioni cosmetiche per trattare una vasta gamma di disturbi dermatologici. L'olio di semi di cumino nero contiene numerose sostanze indispensabili per una pelle sana e bella: vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, amminoacidi e sostanze nutritive che il corpo non riesce ad

autoprodurre. Queste sostanze aiutano la pelle a rimanere giovane e radiosa e a rafforzare la sua struttura interna.

L'olio di semi di cumino nero è ideale per le persone con problemi di pelle secca, in quanto contribuisce a lubrificare lo strato più esterno della pelle, chiamato *epidermide*. Protegge la pelle dalle irritazioni e dallo stress ossidativo, mantenendo l'epidermide idratata.

L'olio di semi di cumino nero può anche

aiutare a ridurre l'acne, ossia una malattia della pelle a carattere multifattoriale di natura infiammatoria ed infettiva. L'olio svolge quindi un'azione antinfiammatoria e antibatterica riducendo l'irritazione e il prurito. Anche I brufoli, causati da diversi tipi di batteri, possono essere facilmente combattuti. L'olio svolge inoltre una funzione anti-fungina che può essere sfruttata nel trattamento di infezioni di pelle e unghie causate dai microorganismi *dermatofiti*.

Le proprietà antinfiammatorie dell'olio di semi di cumino nero posso essere anche utilizzate nel trattamento della psoriasi. L'olio è in grado di ridurre numero e dimensioni delle le lesioni cutanee contrastando la reazione autoimmune e la proliferazione delle cellule. Secondo alcuni studi, quest'olio non solo allevia i sintomi, ma reduce la proliferazione della malattia.

Le discromie della pelle possono essere efficacemente trattate con l'olio di semi di cumino nero. Il suo elevato apporto di vitamine e minerali nutre la pelle, la rigenera e la protegge dal sole. In questo modo, inestetismi come vitiligine o ipopigmentazione possono essere combattuti.

L'olio di semi di cumino nero può facilitare la cicatrizzazione. L'azione antinfiammatoria del timoquinone fa

guarire le ferite più velocemente
rimediando alla distruzione del
collagene avvenuta nei tessuti lacerati.

Anche i capelli possono beneficiare dell'olio di semi di cumino nero. Innanzitutto attraverso il controllo di untuosità, forfora e irritazione del cuoio capelluto. L'olio stimola la crescita dei capelli e può quindi essere utilizzato in caso di calvizie o alopecia. L'olio fornisce importanti sostanze nutritive ai follicoli piliferi rendendo i capelli più forti e prevenendo la comparsa di doppie punte. Anche lo scolorimento dei capelli può essere scongiurato in quanto l'olio previene

l'esaurimento del pigmento nelle cellule dei bulbi piliferi ritardando così la comparsa dei capelli bianchi.

Per trattare pelle e capelli si consiglia l'applicazione locale di olio di semi di cumino nero (sia puro, sia sotto forma di pasta unito a yogurt, miele, limone o olio di cocco).

Dev'essere applicato localmente sulla porzione di pelle desiderata o sui capelli una volta al giorno. Si deve prestare attenzione a non far entrare in contatto l'olio con gli occhi, perché potrebbe causare bruciore. In caso di contatto con gli occhi, risciacquare immediatamente.

Come per tutti gli altri rimedi suggeriti, cerca ciò che è meglio per te e insisti un po' prima di mollare. Alcune volte i

risultati richiedono tempo.

Si consiglia di assumere l'olio di semi di cumino nero a stomaco vuoto prima dei pasti o prima di andare a letto.

Buona fortuna per il tuo percorso alla ricerca di uno stile di vita più sano!

Versione inglese



<https://www.amazon.com/Black-Seed-Oil-naturopathy-naturopathic-ebook/dp/B07KV3TGT9>

Versione spagnola



<https://www.amazon.com.mx/Aceite-Semilla-Negra-propiedades-increibles-ebook/dp/B07L6VP5CT/>

Versione francese



<https://www.amazon.fr/Huile-Nigelle-Précieux-dIncroyables-Qualités-ebook/dp/B07KX774MG/>

Copyright © Jonas Holt 2019

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto da parte dell'editore, tranne in caso di brevi citazioni collocate all'interno di articoli o recensioni.

Disclaimer Legale-Esclusione di responsabilità

Le informazioni contenute in questo libro non intendono costituire alcuna forma di consulenza medica o professionale. Non si intende sostituire la necessità di una consulenza medica, finanziaria, legale o professionale ove necessario. I contenuti di questo libro sono stati forniti a solo scopo informativo, illustrativo e di intrattenimento. I contenuti di questo libro sono stati redatti a partire da fonti ritenute affidabili secondo le conoscenze, le convinzioni e le informazioni dell'autore. Tuttavia, l'autore non può garantire l'accuratezza e la validità delle stesse, né può essere considerato responsabile di eventuali errori o omissioni. Inoltre, vengono periodicamente apportate modifiche ed

aggiornamenti a questo libro, secondo le necessità del momento. Ove appropriato/necessario è indispensabile rivolgersi ad un professionista, incluso (ma non limitato a) il proprio medico, avvocato, consulente finanziario o esperto di qualsiasi altra disciplina, prima di utilizzare qualsiasi rimedio, tecnica o informazione contenuti in questo libro.

Applicando le informazioni contenute in questo libro l'utente accetta di sollevare l'autore da ogni responsabilità e di non ritenerlo in alcun modo responsabile di eventuali danni, costi o spese anche legali derivanti dall'utilizzo di una qualsiasi delle informazioni qui contenute. La presente clausola di esclusione di responsabilità si applica ad ogni tipo di preda o danno causati dall'applicazione diretta o indiretta delle informazioni qui contenute, che sia di violazione di contratto, illecito civile, negligenza, lesioni personali, intenti criminali o altro. Il lettore accetta quindi di assumersi tutti i rischi legati all'utilizzo delle informazioni presentate all'interno di questo libro. Accetta altresì che continuando a leggere questo libro sia comunque necessario rivolgersi ad un professionista incluso (ma non limitato a) il proprio medico, avvocato, consulente finanziario o altro professionista prima di utilizzare qualsiasi rimedio, tecnica o informazione contenuta in questo libro.

Text Copyright © Jonas Holt 2019

All rights reserved. No part of this guide may be reproduced in any form without permission in writing from the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Legal & Disclaimer

The information contained in this book and its contents are not designed to replace or take the place of any form of medical or professional advice; and is not meant to replace the need for independent medical, financial, legal, professional advice, or any other services, as may be required. The content and information in this book has been provided for educational and entertainment purposes only. The content and information contained in this book has been compiled from sources deemed reliable, and it is accurate to the best of the author's knowledge, information, and belief. However, the author cannot guarantee its accuracy and validity, nor cannot be held liable for any errors and/or omissions. Further, changes are periodically made to this book as and when needed. Where appropriate and/or necessary, you must consult a professional;

including but not limited to your doctor, attorney, financial advisor, other professional advisor, before using any of the suggested remedies, techniques, or information in this book. Upon using the contents and information contained in this book, you agree to hold harmless the author from and against any damages, costs, and expenses, including any legal fees potentially resulting from the application of any of the information provided by this book. This disclaimer applies to any loss, damages, or injury caused by the use and application, whether directly or indirectly, of any advice or information presented, whether for breach of contract, tort, negligence, personal injury, criminal intent, or under any other cause of action. You agree to accept all risks of using the information presented inside this book. You agree that by continuing to read this book, where appropriate and/or necessary, you shall consult a professional; including but not limited to your doctor, attorney, financial advisor, or other advisor as needed, before using any of the suggested remedies, techniques, or information in this book.

© Jonas Holt

1. Edition

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, in tutto o in parte, è proibita.

Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta,
riprodotta o distribuita in alcuna forma senza il permesso
scritto dell'autore

contatto: Mohammad Inam / Hermann-Heberlein-Ring 13 F /
22119 Hamburg

Cover disegno: Tobias Fallrieder

Cover foto: depositphotos.com