

Olej czy nasiona z czarnuszki zna prawie każdy rodzic w kraju. Jej właściwości wzmacniające odporność, obniżające poziom cholesterolu, cukru czy ciśnienia opisywane są na wielu forach i blogach. Chcemy Wam dzisiaj przybliżyć nieznanne właściwości płynnego złota. Oczywiście badań jest dosyć mało i ogromna potrzeba przeprowadzenia ich większej ilości. Olej z czarnuszki jest jednak tak naturalnym, łatwo dostępnym i stosunkowo tanim sposobem na wsparcie naszych organizmów, że może okazać się strzałem w 10tkę jako uzupełnienie naszej codziennej diety.

Ruszajmy więc w przegląd nieznanego. W jakich sytuacjach warto wprowadzić czarnuszkę?

1. Niepłodność męska

W niewielkim badaniu w którym wzięło udział 68 niepłodnych mężczyzn, dwa miesiące spożywania 5 ml oleju z czarnuszki poprawiło jakość nasienia bez niepożądanych skutków ubocznych[1]. W badaniach na modelu zwierzęcym, dokładnie u szczurów z cukrzycą czarnuszka zwiększała poziom testosteronu[2], poprawiała jakość i ruchliwość plemników[3]. Oczywiście konieczne są dodatkowe badania.

2. Niepokój, nastrój, funkcje poznawcze

Nasiono czarnuszki testowana na 48 dorastających ochotnikach płci męskiej. Po 4 tygodniach podawania 1 grama czarnuszki w postaci kapsułek odnotowano zmniejszenie niepokoju oraz poprawę nastroju i funkcji poznawczych[4]. Naukowcy podejrzewają, że czarnuszka może zmniejszać stany lękowe dzięki zawartości tymochinonu, który zwiększa poziom GABA (badania na myszach)[5].

3. Zakażenie H. Pylori ,wrzody, alkohol

88 ośmiu pacjentów z niestrawnością i zakażeniem H. Pylori podzielono na 4 grupy i zastosowano różne terapie (potrójna antybiotykoterapię, połączenie nasion czarnuszki w różnych dawkach z omeoprazolem). Wyniki pokazały, że minimalna dawka 2 g nasion czarnuszki była skuteczna i porównywalna ze standardową terapią antybiotykami[6]. Niektórzy badacze sugerują, że czarnuszka może chronić błonę śluzową żołądka przed wrzodami i uszkodzeniami[7]. Badania na szczurach sugerują, że nasiona czarnuszki mogą chronić błonę śluzową żołądka przed szkodliwym działaniem alkoholu[8].

4. Ból stawów, reumatoidalne zapalenie stawów

Spożycie oleju z czarnuszki w dawce 2x 500 mg dziennie zmniejszało objawy RZS, sztywność stawów i obrzęk w porównaniu do placebo. Badania przeprowadzono na 40 pacjentkach ze zdiagnozowanym reumatoidalnym zapaleniem stawów[9].

5. Napady padaczkowe

W pilotażowym, krzyżowym badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą, przeprowadzonym na dzieciach chorych na padaczkę oporną na leczenie, tymochinon w dawce 1 mg/kg mc. podawano jako terapię wspomagającą, a jego wpływ na częstość napadów porównywano z placebo. Do badania włączono dwudziestu dwóch pacjentów. Dodanie do terapii oleju z czarnuszki zmniejszyło liczbę napadów u dzieci chorych na padaczkę[10]. Tymochinon, czyli aktywny składnik oleju z czarnuszki miał również działanie przeciwdrgawkowe u myszy. Badacze spekulują, że zmniejszona liczba napadów wynika ze zwiększenia poziomu GABA w mózgu[11].

- [1] Kolahdooz M, Nasri S, Modarres SZ, Kianbakht S, Huseini HF. Effects of *Nigella sativa* L. seed oil on abnormal semen quality in infertile men: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Phytomedicine*. 2014 May 15;21(6):901-5. doi: 10.1016/j.phymed.2014.02.006. Epub 2014 Mar 25. PMID: 24680621.
- [2] <https://scialert.net/abstract/?doi=pjbs.2005.1152.1156>
- [3] Mansour SW, Sangi S, Harsha S, Khaleel MA, Ibrahim AR. Sensibility of male rats fertility against olive oil, *Nigella sativa* oil and pomegranate extract. *Asian Pac J Trop Biomed*. 2013 Jul;3(7):563-8. doi: 10.1016/S2221-1691(13)60114-8. PMID: 23836459; PMCID: PMC3695583.
- [4] Bin Sayeed MS, Shams T, Fahim Hossain S, Rahman MR, Mostofa A, Fahim Kadir M, Mahmood S, Asaduzzaman M. *Nigella sativa* L. seeds modulate mood, anxiety and cognition in healthy adolescent males. *J Ethnopharmacol*. 2014 Feb 27;152(1):156-62. doi: 10.1016/j.jep.2013.12.050. Epub 2014 Jan 8. PMID: 24412554.
- [5] Gilhotra N, Dhingra D. Thymoquinone produced antianxiety-like effects in mice through modulation of GABA and NO levels. *Pharmacol Rep*. 2011;63(3):660-9. doi: 10.1016/S1734-1140(11)70577-1. PMID: 21857076.
- [6] Salem EM, Yar T, Bamosa AO, Al-Quorain A, Yasawy MI, Alsulaiman RM, Randhawa MA. Comparative study of *Nigella Sativa* and triple therapy in eradication of *Helicobacter Pylori* in patients with non-ulcer dyspepsia. *Saudi J Gastroenterol*. 2010 Jul-Sep;16(3):207-14. doi: 10.4103/1319-3767.65201. PMID: 20616418; PMCID: PMC3003218.
- [7] Tariq M. *Nigella sativa* seeds: folklore treatment in modern day medicine. *Saudi J Gastroenterol*. 2008 Jul;14(3):105-6. doi: 10.4103/1319-3767.41725. PMID: 19568515; PMCID: PMC2702918.
- [8] Kanter M, Coskun O, Uysal H. The antioxidative and antihistaminic effect of *Nigella sativa* and its major constituent, thymoquinone on ethanol-induced gastric mucosal damage. *Arch Toxicol*. 2006 Apr;80(4):217-24. doi: 10.1007/s00204-005-0037-1. PMID: 16240107.
- [9] Gheita TA, Kenawy SA. Effectiveness of *Nigella sativa* oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study. *Phytother Res*. 2012 Aug;26(8):1246-8. doi: 10.1002/ptr.3679. Epub 2011 Dec 12. PMID: 22162258.
- [10] Akhondian J, Kianifar H, Raoofziaee M, Moayedpour A, Toosi MB, Khajedaluee M. The effect of thymoquinone on intractable pediatric seizures (pilot study). *Epilepsy Res*. 2011 Jan;93(1):39-43. doi: 10.1016/j.eplepsyres.2010.10.010. Epub 2010 Nov 26. PMID: 21112742.
- [11] Hosseinzadeh H, Parvardeh S. Anticonvulsant effects of thymoquinone, the major constituent of *Nigella sativa* seeds, in mice. *Phytomedicine*. 2004 Jan;11(1):56-64. doi: 10.1078/0944-7113-00376. PMID: 14971722.