

*“A Nigella sativa meggyógyít minden betegséget, kivéve a halált.”  
(Mohamed próféta)*

# NIGELLA SATIVA OLAJ

felhasználása

# Nigella sativa felhasználási lehetőségei

A *Nigella sativa* (feketemag) gyógyászati célra felhasználható részei:



- A növény érett magja (*Nigella* semen)

## Alkalmazás módjai:

- Hidegen sajtolt magolaj
- Tea
- Tinktúra
- Inhalálás
- Külsőleg ecsetelés
- Élelmiszerként



A hidegen sajtolt **magolajat** mind külsőleg, mind belsőleg alkalmazhatjuk.

**Belsőleg 1-2 mokkáskanálnyi** (2-4 ml) a napi adag, szájon keresztül alkalmazhatjuk.

**Külsőleg a *Nigella sativa* (feketemag) olajat** fülpiszkáló

pálcikára csepegtetjük és az adott **bőrfelületre felkenjük.**

A **tea** elkészítésének módja: 2-3 púpozott kávéskanálnyi magot megőrölünk, fél liter vízzel leforrázzuk, letakarjuk, 5-10 percig állni hagyjuk, szűrjük és kortyonként fogyasztjuk. **Napi 2-3 csésze** az alkalmazható dózis.

A feketemagból készült **alkoholos-vizes kivonatot** (tinktúra) orálisan (szájon keresztül) alkalmazzuk, érdemes 1 dl vízbe csepegtetni. **Napi adagja: 2 x 20 csepp** gyermekeknek, **3-4 x20 csepp** felnőtteknek. **A tinktúra elkészítése:** Az örölt

feketemagra, dupla mennyiségű 96%-os alkoholt töltünk. Egy hétig szobahőmérsékleten állni hagyjuk, majd leszűrjük.

**Inhalálás:** Egy maréknyi őrölt magot 1 l forró vízzel felöntünk, letakarjuk és állni hagyjuk 5-10 percet. Utána fejünkre törölközőt rakunk, eltávolítjuk a fedőt és **napjában többször 10-10 percet inhalálunk.**

Külsőleg **ecsetelésként** különböző bőrbetegségekre alkalmazhatjuk vékonyan felhordva lehetőleg steril anyaggal (géz, fülpiszkáló pálcika, kozmetikai korong stb.)

**Élelmiszerként:** magját adhatjuk különböző ételekhez, mint például sütemények, káposztás ételek, egyes levesek, aromás anyagai miatt süteményekhez.

## **A Nigella sativa (feketemag) élettani és gyógyhatásai betegségcsoportok szerint:**

### **Légúti rendszer betegségei:**

A **Nigella sativa** (feketemag) enyhíti az **asztmás rohamok** számát és lefolyását. Hosszantartó kúrával (fél egy év) akár a minimálisra lehet csökkenteni e kellemetlen betegség tüneteit. (Saját tapasztalataim szerint 2 év után teljesen tünetmentessé lehet válni.) Azoknak is érdemes kipróbálni, akiknek csak **reggeli asztmás köhögésük** van, mivel ezt a **Nigella sativa** (feketemag) használatával szinte meg lehet szüntetni.

A **Nigella sativa** (feketemag) nagymértékben **csökkenti az allergiás reakciókat**, különösen **szénanátha, pollen, por, állatszór allergia** esetén. A növény magjának olaja szájon keresztül alkalmazva minimalizálja a dohányzás okozta reggeli köhögéseket. Gyulladáscsökkentő hatása miatt alkalmazhatjuk **megfázás és tüdőgyulladás** esetén is kiegészítő kezelésként. A **Nigella sativa** (feketemag) magjának erős vírus és baktériumölő hatása van. **Ez a növény lehet az asztmások és allergiások Mekkája.** Érdemes kipróbálni.

Alkalmazása: napi 3x1 mokaáskánál Nigella sativa olajat mézzel, joghurttal (cukorbetegnek) keverve fogyasztani. Külsőleg: este lefekvés előtt a mellkast és a hátat bekenni a Nigella sativa olajjal.

### **Emésztőrendszer betegségei:**

A **Nigella sativa** (feketemag) orálisan alkalmazva **étvágygerjesztő** hatású, valamint **serkenti az emésztési** folyamatokat, valamint a kiválasztó szervek működését. Kiváló puffadás gátló és egyben **szélhajtó** hatású is. A belekben feloldja a **letapadt nyálkákat** és kiüríti azokat a szervezetből. Gyomor- és bélhurut esetén is alkalmazható, viszonylag rövid idő alatt enyhülést tapasztalhatunk. Sikerrel lehet alkalmazni az **elgombásodott bélrendszer** megtisztítására (még a Candida albicans esetén is).

### **Bőrbetegségek:**

**Bőrbetegségek kezelésére** a feketemag olaját mind belsőleg, mind külsőleg egyszerre érdemes alkalmazni. Külsőleg **pikkelysömör, atópiás ekcéma, neurodermatitis, pattanások és aknék** kezelésére alkalmazzuk vékonyan felkenve az adott bőrfelületre.

### **Egyéb betegségek:**

A **Nigella sativából** (feketemag) **nyert olaj** a szájban a nyállal jól elkeverve megszünteti a **fogínygyulladást** - pár percig tartsuk a szánkban, majd távolítsuk el. Az olaj rendszeres használata gátolja a **fogszuvasodás** kialakulását.

A növény erős gyulladáscsökkentő hatása miatt sikerrel alkalmazható ideggyulladások (külsőleg) esetén is. **Idegnyugtató hatása** klinikailag igazolt. A Nigella sativa (feketemag) olaj elősegíti az idegsejtek normál működését.

Mint minden hidegen sajtolt magolaj, csökkenti a **vér koleszterinszintjét**, gátolja a bélrendszerben a felesleges koleszterin vérbeáramlását, illetve azáltal, hogy csökkenti a vér lipidszintjeit, **csökken a vérnyomás** is.

Mindennemű **nőgyógyászati gyulladások** (cystára is) kezelésére is bevált gyógynövény a **Nigella sativa** (feketemag). Belsőleg és külsőleg a méh környékére bemasszírozva az olaj hatékonyan képes felvenni a harcot a gyulladásokkal. Szoptatás után a mellekbe bedörzsölve **regenerálja a petyhüdt bőrt**, azt újra feszesé teszi, ugyanakkor használhatjuk az ún. *terhességi csíkokra*.

Külsőleg alkalmazva – erős gyulladáscsökkentő hatása miatt – a **reumásoknak** is enyhülést hoz a Nigella sativa (feketemag) olaja. Naponta akár többször is **masszírozzuk be** az adott ízületek környékét.

Ázsiai kutatások bebizonyították, hogy **növeli a spermatermelést**, azok életképességét, valamint javítja a potenciát. (Indiában előszeretettel – és sikeresen – alkalmazzák bizonyos fajta impotenciák kezelésére).

A tudományos világ figyelmét is felkeltette a növény, a rákra, mint betegségre gyakorolt hatása. Igazoltnak látszik hatékonysága **hasnyálmirigy gyulladás** és az abból kialakuló **hasnyálmirigy daganatok** kezelésére. Állatkísérletek esetében a tumorok 65-67 %-ban jelentősen zsugorodtak. Az Egyesült Államokban a kutatások azt mutatják, hogy kiegészítő kezelésként a *Nigella sativa* (feketemag) kivonata hatékonyan veszi fel a harcot **vastag- és végbélrák** esetén.

A gyógynövény olajának használata az orrba ecsetelve megszünteti az **orrdugulást** és az ebből fakadó **horkolást**.

**Fülfájás** esetén a hallójárat elejét olajba mártott fülpiszkálójával kenjük be naponta kétszer.

**Szembetegség** esetén lefekvés előtt a szemhéjat és a környéki területet kenjük be az olajjal, vagy vattapamacsot az olaj vizes oldatába kell mártani és azzal borogatni. .

**Egészségmegőrzés:** A jó egészség megőrzéséhez, egy teáskánál *Nigella sativa* (feketemag) olajat keverni egy teáskánál mézzel, naponta kétszer fogyasztani.

Belsőleg fogyasztott *Nigella sativa* (feketemag) olaj, hatásának fokozása érdekében, hetente egy nap szünetet kell tartani.

## **Nigella sativa adagolása**

### **Nigella sativa mellékhatásai**

Nincs ismert negatív mellékhatása ennek a csodálatos növénynek. Az adagolást érdemes betartani.

Maximális dózis naponta három teáskánálnyi *Nigella sativa* olaj.

Hatását akkor fejt ki, amennyiben kúraszerűen alkalmazza+ a teljes gyógyulásig.

Ezt követően napi egy teáskánálnyi olaj elegendő a tökéletes immunrendszer fenntartásához. Hetente egy napot és három havonként egy-két hét szünetet érdemes beiktatni.

## Nigella Sativa mag előkészítése



Serpenyőben kis lángon kell addig pörkölni, amíg a savanykás íze megszűnik. Kihűlés után, helyezze a megfelelő mennyiséget a darálóba, majd mézzel, vagy egyéb adalékanyaggal keverje.

### Figyelmeztetés

- Soha ne használja a Nigella sativa olajat étkezés után. Optimális használata étkezés előtt egy órával bevenni és keverni gyümölcslével, joghurttal vagy mézzel.
- Terhes nőknek nem ajánlott a Nigella sativa fogyasztása.
- Súlyos betegség esetén az orvosnak nyomon kell követni a változásokat.
- A Nigella sativa magokat pörkölés után szabad fogyasztani.
- Az oldalon leírt hatások a legjobb minőségű Nigella sativa magból és a legjobb minőségben előállított, olajra vonatkoznak. Más olajjal keverve a hatása is megváltozik. A legjobb minőségű Nigella sativa mag, sivatagi területeken terem (talaj, környezet vegyszermentes, időjárás stb).

## **Nigella sativa tartalmaz:**

<b>Alapvető olaj tartalom (1,4%)</b>	<b>Nigella Sativa</b>
Karvon	21.1%
Alfa-pinén	7.4%
Szabinén	5.5%
A béta-pinén	7.7%
P-cimol	46.8%
Egyéb	11.5%
<b>Zsírsavak</b>	<b>Nigella Sativa</b>
Mirisztinsav (C14: 0)	0.5%
Palmitinsav (C16: 0)	13.7%
Palmitoleint (C16: 1)	0.1%
Sztearinsav (C18: 0)	2.6%
Olajsav (C18: 1)	23.7%
Linolsav (C18: 2) (Omega-6)	57.9%
Linolénsav (18:3 n-3) (Omega-3)	0.2%
Arachinsav (C20: 0)	1.3%
<b>Telített és telítetlen zsírsavak</b>	<b>Nigella Sativa</b>
Telített Acid	18.1%
Egyszeresen telítetlen savak	23.8%
A többszörösen telítetlen savak	58.1%
<b>Táplálkozási értéke</b>	<b>Nigella Sativa</b>
Fehérje	208 ug / g
Tiamin	15ug / g
Riboflavin	1 ug / g
Piridoxin	5ug / g
Niacin	57 ug / g
Folacin	610 NE / g
Kalcium	1,859 mg / g
Vas	105 ug / g
Réz	18 ug / g
Cink	60 ug / g
Foszfor	5,265 mg / g
<b>Tápanyag-összetétele</b>	<b>Nigella Sativa</b>
fehérje	21%
szénhidrátok	35%
zsírok	35-38%

---