

Černucha setá je

z čeledi pryskyřníkovité (*Ranunculaceae*), jednoletá bylina pocházející z jihozápadní Asie. **Semena se používají jako koření.** Kalonji má příjemnou vůni i chuť - lehce pálivou. Používá se podobně jako černý pepř, navíc i do pečiva. Černucha setá se dá pěstovat i v Česku (obsah látek ovšem odpovídá geotypu). Užívá se na Balkáně, v Turecku, Indii, Maroku, na Středním Východě.

Semeno černuchy bylo nalezeno v Tutanchamonově hrobce. Ví se, že olej ze semen černého kmínu používala i Kleopatra. Avicena se o využití Kalonji zmiňuje ve svém nejslavnějším spise arabského lékařského světa - v Kánonu medicíny, který vznikl kolem roku 1030. O černém kmínu a jeho léčebném využití píše ve svých textech a návodech také Diskorides, Hippokrates, Paracelsus, Mattioli, Hildegarda z Bibgeny, zmínky najdeme i ve spisech Čínské medicíny, Ájurvédy a spisech Tibetské medicíny. Po mnoha století byla Černucha setá součástí tradiční lidové medicíny. V moderní době, díky nástupu chemicky vyráběných léčiv, ustoupila tato bylina do pozadí. Nyní slaví svůj návrat.

Semena Kalonji se používají k léčení dýchacích obtíží, alergií, horečky, chřipky, astmatu a rozedmy plic. Působí proti plynatosti, podporuje činnost žaludku, jater a střev. Dokonce působí proti střevním parazitům. Výzkumy ukazují, že zpomaluje některé formy rakoviny.

Obsah látek a jejich účinky

Z byliny se používají především semena, která obsahují až 40 % oleje a přibližně 1, 4 % silice, a to jako odvar, prášek nebo za studena lisovaný olej. **Kalonji olej obsahuje přes 100 přirozeně aktivních látek.** Výrazný je **obsah vitamínů A, řady B1, B2, B3, B6, kyselina listová, D, E a F, minerálů a stopových prvků Ca, Mg, Fe, Zn, P, Cu, K, mastných nenasycených kyselin OMEGA 3 a 6.**

Černucha setá ovšem nemusí být vždycky prospěšná, někdy může způsobit bolesti hlavy, v takovém případě je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Olej z Černého kmínu má pozitivní účinky:

- při bakteriologických a virových nemocech - je **širokospektrální antibiotikum**
- jako **adaptogen** - pomáhá tělu se změnami klimatickými, s fyzickým či psychickým přetížením
- při nejrůznějších onemocněních kůže, včetně plešatosti a psoriázy
- **při překyselení žaludku, žaludečních vředech, vředech dvanáctníku**
- **při nemocech slinivky břišní**
- **při chronickém únavovém syndromu**, lenivosti, apatii, jako mírně působící antidepresivum
- **působí detoxikačně**, zlepšuje metabolismus, vhodný při redukčních dietách
- při rekonvalescenci po operacích a dlouhodobé léčbě
- **při nemocech ledvin a močového ústrojí**, včetně ledvinových a močových kamenů
- **při bolestech hlavy**, migréně
- **při bolestech kloubů, svalů a úponů**
- **při chronických bolestech**, u kojenců k masážím břicha při bolestech
- **při parazitech a červech ve střevě**
- **při uštknutí, pobodání hmyzem**
- **při potížích s neplodností u mužů i žen**
- **při potížích s prostatou**
- **při nejrůznějších alergiích a při astmatu**
- **při vysokém tlaku**
- **normalizuje zvýšenou hladinu škodlivého LDL cholesterolu a cukru v krvi**
- **při průjmech**
- **při chemoterapii**, eliminuje vedlejší škodlivé účinky chemoterapie
- jako **prevence onkologických nemocí**, zvyšuje tvorbu kostní dřeně o 250%, snižuje růst nádorových buněk o 50%

- při srdečně cévních nemocech
- při bolestech a zánětech zvukovodu
- při zánětech dásní a ústní dutiny
- při potížích v těhotenství, při udržení miminka, při nedostatečné tvorbě mateřského mléka
- při žloutence a následné léčbě, při jaterních potížích
- při léčbě AIDS, TBC

Způsob užití:

- k **prodloužení života** a jako prevenci užívejte **1 čajovou lžičku oleje** z černého kmínu vmíchanou **do 1 polévkové lžíce medu**, jednou denně ráno před snídaní
 - **při překyselení žaludku** užíváme **šálek vlažného mléka s 1 polévkou lžíce oleje** z černého kmínu, třikrát denně, pět dnů
 - **při zánětu dásní** smícháme **1 čajovou lžičku oleje** s 10 kapkami octa, směsí dvakrát denně potíráme dásně
 - **při žloutence a rekonvalescenci** užíváme **1 čajovou lžičku oleje** vmíchanou **do šálku mléka**
 - **při astmatu a kašli** dvakrát denně **vtíráme olej do zad a hrudníku**, dvakrát denně užíváme **1 čajovou lžičku oleje vmíchanou do jogurtu**, doporučuje se ještě **inhalovat**, tak že do vařící vody dáme 1 polévkovou lžíce oleje, překryjeme se ručníkem a inhalujeme dvakrát denně
 - **při potížích s udržením miminka** pětkrát denně svaříme v ¼ l vody 1 mocca lžičku oleje, špetku kmínu, vařit pět minut, osladit lžící medu, pít čtyřicet dnů
 - **nemoci ledvin a močového měchýře, vč. kamenů** užívejte třikrát denně **směs z oleje a medu** jedna k jedné, **polévkovou lžící této směsi vmíchejte do šálku horké vody** (nebo lépe do čaje z květu ibišku) a užívejte ráno před snídaní
 - **při chronické únavě, lenivosti** užívejte **1 čajovou lžičku oleje vmíchanou do pomerančového džusu**, dvakrát denně
 - **při nachlazení, chřipce** užíváme **1 čajovou lžičku oleje** a **zapijeme bylinným čajem s citrónem oslazený medem**
 - **při kožních plísňích omyjeme** postiženou část **jablečným octem** a následně **ošetříme olejem**
 - **bolesti a koliky** - **olej zahřejeme** ve vodní lázni a **masírujeme jím místa bolesti**, oblast ledvin, žlučníku, střev, klouby, nebo svaly, olej vtíráme ve směru hodinových ručiček, **k tomu užíváme 1 čajovou lžičku oleje** třikrát denně
 - **při bolestech hlavy třeme olejem čelo kolem spánků, za ušima, lícní kosti** a třikrát denně po jídle **užíváme ½ čajové lžičky**
 - **při vypadávání vlasů, vetřete** do pokožky hlavy **citrónovou šťávu**, **nechejte čtvrt hodiny působit**, dobře **umyjte** mýdlem, nebo přírodním šampónem, hlavu vysušte a **vmasírujte** dostatečné množství **oleje**, **užívejte také zinek** třikrát denně
 - **při vysokém tlaku** třikrát denně **1 čajovou lžičku oleje do teplého nápoje** a užívejte jednou denně **dva stroužky česneku**
 - **unavené nohy masírujte olejem** z černého kmínu dvakrát denně
 - **při průjmu užívejte** dvakrát denně **1 polévkovou lžící oleje vmíchanou do jogurtu s převařenou rýží**
 - **při bolestech žaludku a nevolnosti** uvařte **mátový čaj s citrónem**, přidejte **1 čajovou lžičku oleje**, čaj pijte třikrát denně do úlevy
 - **při opruzeninách v tříslech, umyjte** postižená místa dobře mýdlem a vodou, **vysušte**, a jemně **vetřete olej** na noc, do tří dnů by mělo být po všem
- Díky oleji z černuchy seté pomáhá černucha **regulovat hladinu cukru v krvi**.

Výše uvedené účinky též potvrzuje výzkum a výroba oleje z černuchy na Srí Lance .

Firma **Bio Extracts LTD.**, je výrobcem sortimentu produktů pod označením BARAKA, včetně produktů na bázi Černuchy seté. Tyto produkty jsou schvalovány na základě dlouhodobého výzkumu a vývoje, odborem ájurvedy ministerstva zdravotnictví na Srí Lance. Aby splňovali nejvyšší mezinárodní certifikáty kvality, procházejí pravidelnými toxikologickými i klinickými testy.

<http://baraka.lk/company>

David Frawley a Vasant Lad, se ve své publikaci **Rostliny v ájurvedě**, zmiňují o Černuše.

http://www.volvox.cz/knihy/mandragora/frawley_lad_rostliny_v_ajurvede.php

V publikaci **Ájurveda a indická kuchyně** od Dr. Govind S. Rajpoota Ph.D. vedoucího ájurvedského institutu Dhanvantri v Praze, je též zmínka o Černuše.

Na základě podkladů
zpracoval Vladimír Mazal
www.ajurveda.top