

Infoblatt Schwarzkümmelöl (bot. *Nigella sativa* L.)

Schwarzkümmelöl ist ein wertvolles fettes Pflanzenöl, welches in erster Linie für seine immunmodulatorische Wirkung und seinen hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren bekannt ist.

Die regelmäßige Einnahme dieses Pflanzenöls fördert die Entgiftung des Körpers, stärkt das Immunsystem und wirkt anregend auf den gesamten menschlichen Organismus. Es wirkt vorbeugend bei Allergien wie zB Heuschnupfen und unterstützend bei jeder Entschlackungskur.

Zusammensetzung

- bis zu 1,5 % ätherisches Öl
- ca. 75 % essentielle Fettsäuren (v.a. Linolsäure, Ölsäure)
- ca. 12,5 % Palmitinsäure

Wirkung und Einsatzgebiete

- stark antiallergisch - kann die Immunreaktionen eines Allergikers positiv beeinflussen
- krampflösend (speziell bei asthmatischen Zuständen und Keuchhusten)
- bronchierweiternd und sekretlösend (Vorbeugung von Atemwegserkrankungen)
- antibakteriell (zur positiven Beeinflussung bei akuten Atemwegserkrankungen)
- cholesterinregulierend
- blutzuckerregulierend
- antioxidativ (=> Krebsvorbeugung)
- sehr hautpflegend bei Neurodermitis und Schuppenflechte

Wichtig

Kaltgepresstes Schwarzkümmelöl verwenden

Nicht erhitzen (=> Verlust wertvoller Inhaltsstoffe!)

Empfehlung für die kurmäßige Einnahme

2x jährlich (am besten im Frühling und im Herbst) eine Kur mit insgesamt 100ml Schwarzkümmelöl. Pro Tag ca. 1-2 Teelöffel (Kinder entsprechend weniger) einnehmen.

Kontraindikationen

Schwangere und Diabetiker sollten diese Kur nur nach ärztlicher Absprache durchführen!

Meine Empfehlung

Natives Schwarzkümmelöl in Bio Qualität der Fa. Feeling: Art.Nr. 18526 / 100ml / Preis: 28,80 EUR

Quelle:

Eliane Zimmermann - Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe - Verlag K. F. Haug - 5. Auflage 2011
Dietrich Wabner - Taschenlexikon der Aromatherapie - Verlag systemische Medizin - 1. Auflage 2013
Homepage der Fa. Feeling