

ČERNUCHA SETÁ

Nigella sativa

Černuška siata

Další jména:

černý kmín, čierna rasca
angl.lidově: love-in-a-
mist



ÚČINNÉ LÁTKY

Esenciální olej (thymochinon je hlavní účinnou látkou), karvakrol, alkaloidy, nenasycené mastné kyseliny, vitaminy a minerály.



ÚČINKY

Protialergické, proti rakovinnému bujení, antidiabetické, snižuje krevní tlak, protimikrobní, antioxidantní, snižuje celkový cholesterol v krvi, zejména LDL (současně zvyšuje HDL) a celkové množství tuků v krvi. Působí proti bolesti a úzkosti. Působí též proti astmatu, snižuje srážlivost krve, je protizánětlivá. Zlepšuje pevnost kostí a chrání žaludek a játra, a to i před toxicitou těžkých kovů. Zvyšuje aktivitu imunitního systému.



POUŽITÍ

Astma (snižuje frekvenci projevů astmatu, zlepšuje kapacitu plic), alergie, cukrovka, epilepsie, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, atopický ekzém, působí proti bakterii způsobující žaludeční vředy (*helicobacter pylori*). Podle předběžných studií zmírňuje abstinenci příznaky.



BEZPEČNOST

Vyšší dávky mohou způsobovat trávicí obtíže, teoretické interakce s léky proti bolesti, proti srážlivosti krve, proti cukrovce, vysokému krevnímu tlaku a epilepsii. Pozor u lidí s poruchami imunity. V těhotenství používáme pouze menší dávky (může způsobovat kontrakce dělohy a může mít antikoncepční účinky). Pro použití při kojení chybí data, ale tradičně se používá pro zvýšení tvorby mléka.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

olej ze semen 5 ml/den nebo kapsle 500 mg 2× denně; prášek 1–3 g/den; obvyklá délka 8–12 týdnů. Alergie: olej lisovaný ze semen - 2,5 až 5 g denně. Astma - 3 až 6 g denně. Snížení cholesterolu - 1 g dvakrát denně. Diabetes II. typu - 2 g denně.

Vysoký krevní tlak - 100-200 mg denně. Olej lisovaný ze semen 5 ml/den po 8 týdnů (hypertenze, cholesterol).

Zdroje:

Edris AE. Anti-cancer properties of *Nigella* spp. essential oils and their major constituents, thymoquinone and beta-elemene. *Curr Clin Pharmacol*. 2009;4(1):43–46.

Kaatabi H et al. Favourable impact of *Nigella sativa* seeds on lipid profile in type 2 diabetic patients. *J Family Community Med*. 19.3 (2012):155-161.

Kaleem M et al. Biochemical effects of *Nigella sativa* L seeds in diabetic rats. *Indian J Exp Biol*. 44.9 (2006):745-8.

Kalus U et al. Effect of *Nigella saliva* (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases. *Phytother Res* 17.10 (2003): 1209-14.

Kara MI et al. Thymoquinone accelerates new bone formation in the rapid maxillary expansion procedure. *Archives of Oral Biology* 57 (2012):357-363.

Kaseb AO et al. Androgen receptor and E2F-1 targeted thymoquinone therapy for hormone-refractory prostate cancer. *Cancer Res* 67 (2007): 7782-7788.

Keshri G et al. Post-coital contraceptive efficacy of the seeds of *Nigella sativa* in rats. *Indian J Physiol Pharmacology*

Labib R, et al. *Nigella saliva* oil ameliorates methotrexate 111, h. sun, al toxicity through antioxidant activity. *European Journal of Clinical Supplements*. 7. 2 (2009):106.

Harzallah HJ et al. Thymoquinone, the *Nigella sativa* bioactive compound, prevents circulatory oxidative stress caused by 1,2-dimethylhydrazine in erythrocyte during colon postinitiation carcinogenesis. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* (2012); 2012: 854065.

El-Sayed M et al. Comparative evaluation of anti-inflammatory properties of thymoquinone and curcumin using an asthmatic mouse model. *International Immunopharmacology*. 11 (2011):2232-2236.

WANG, Zhen, et al. Potential herb-drug interaction risk of thymoquinone and phenytoin. *Chemico-Biological Interactions*, 2022, 353: 109801.

EL-AFIFY, Dalia; EL AMROUSY, Doha. Cardioprotective Effect of *Nigella sativa* in Pediatric Patients with Type 1 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Study. *Pediatric Drugs*, 2025, 1-9.

SAADATI, Saeede, et al. *Nigella sativa* supplementation improves cardiometabolic indicators in population with prediabetes and type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 2022, 9: 977756.

SHOAEI-HAGH, Parisa, et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial to evaluate the benefits of *Nigella sativa* seeds oil in reducing cardiovascular risks in hypertensive patients. *Phytotherapy Research*, 2021, 35.8: 4388-4400.

HAN, Anqiang; SHI, Danqin. The efficacy of *Nigella sativa* supplementation for asthma control: a meta-analysis of randomized controlled studies. *Advances in Dermatology and Allergology/Postępy Dermatologii i Alergologii*, 2021, 38.4: 561-565.

HE, Yuxiao, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials assessing the efficacy of *Nigella sativa* supplementation for allergic rhinitis treatment. *Frontiers in Pharmacology*, 2024, 15: 1417013.