

ČERNUCHA SETÁ

Nigella arvensis

Černuška setá



VÝSKYT

V ČR je pěstována jako okrasná letnička a vzácně zplaňuje.



SBĚR

Sbíráme zralá semena ze suchých tobolek.



ÚČINKY

Protialergické, proti rakovinnému bujení, antidiabetické, snižuje krevní tlak, protimikrobní, antioxidační, snižuje celkový cholesterol v krvi, zejména LDL cholesterol, 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, alergie, cukrovka, epilepsie, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, atopický ekzém, působí proti bakteriím způsobujícím žaludeční vředy. Podle předběžných studií zmírňuje abstinenční příznaky.



BEZPEČNOST

Vyšší dávky mohou způsobovat trávicí obtíže, nesmí se užívat dohromady s některými léky. V těhotenství používáme pouze menší dávky, jako koření. Při kojení není dostatek informací, ale tradičně se užívá na zvýšení tvorby mléka.



DÁVKOVÁNÍ

Alergie: olej lisovaný ze semen - 2,5 až 5 g denně. Astma: 3 až 6 g denně. Snížení cholesterolu - 1 g dvakrát denně. Obdobné dávkování u ostatních problémů.