

# Olej z czarnuszki dla dzieci - 7 powodów, dla których warto go stosować



Naturalne substancje pochodzenia roślinnego przechodzą prawdziwy renesans. Dzięki bogactwu substancji biologicznie czynnych są chętnie wykorzystywane do produkcji kosmetyków oraz wzbogacania żywności. Jednym z liderów tej kategorii jest czarnuszka i wytwarzany z niej olej. Coraz częściej usłyszeć można o pozytywnym wpływie oleju z czarnuszki na zdrowie dzieci.

Charakteryzuje się on ciemnobrązową barwą, charakterystycznym zapachem i gorzkawym smakiem. Choć nie należy do najsmaczniejszych, jest coraz chętniej spożywany nie tylko przez dorosłych, ale również przez dzieci. Sprawdź, dlaczego olej z czarnuszki podbija coraz więcej serc rodziców!

## **1. Wzmacnia odporność**

Z pewnością jest to najważniejszy punkt w kontekście korzystnego oddziaływania oleju z czarnuszki na zdrowie dzieci. Rozregulowany lub osłabiony układ odpornościowy może odpowiadać nie tylko za częste infekcje, ale również za wystąpienie alergii lub chorób autoimmunizacyjnych (np. łuszczycy).

Czarnuszka działa dwutorowo. W zależności od potrzeby albo mobilizuje układ odpornościowy do walki z patogenami, albo łagodzi stany zapalne, kiedy działanie tego układu jest zbyt mocne - na przykład w różnych chorobach alergicznych, atopowym zapaleniu skóry czy reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Ponadto czarnuszka, podobnie jak czosnek, to naturalny antybiotyk. Zawiera substancje wykazujące działanie przeciwbiotyczne, które osadzają się na śluzówkach (np. nosa i gardła). Może to stanowić świetne uzupełnienie tradycyjnego leczenia infekcji.

## **2. Łagodzi objawy alergii i astmy**

Szczególne działanie przeciwzapalne i antyhistaminowe oleju z czarnuszki będzie nieocenionym wsparciem w leczeniu często występujących u dzieci: przewlekłych nieżytów alergicznych nosa i zatok, wyprysku atopowego, astmy.

Powstały badanie kliniczne, w których to badano wpływ czarnuszki na objawy towarzyszące astmie i szczególnie dobre efekty zaobserwowano właśnie u dzieci. Udowodniono, że regularne stosowanie oleju z czarnuszki skutkuje zmniejszeniem:

- przekrwienia błony śluzowej nosa,
- kataru,
- swędzenia nosa,
- niedrożności,
- kichania,
- przerostu małżowin nosowych.

## **3. Działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciw pasożytniczo**

Tak, tutaj mamy cały szereg niezwykle pozytywnych i udowodnionych naukowo działań.

Substancje biologicznie czynne zawarte w nasionach czarnuszki hamują rozwój grzybów odpowiedzialnych za choroby skóry oraz patogennych bakterii, w tym gronkowca złocistego czy szczepów odpowiedzialnych za biegunki.

Co więcej, olej z czarnuszki może wspomóc walkę organizmu z wirusami oraz, co niezwykle ciekawe, dowiedziono, że posiada działanie przeciwtasiemcowe u dzieci.

## **4. Stanowi źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych**

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) są bezwzględnie potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jako że nie potrafi on ich samodzielnie wytworzyć, należy pamiętać o dostarczaniu tych kwasów wraz z dietą.

Do głównych przedstawicieli NNKT zalicza się popularny kwas omega-3, który jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mózgu, a także zapobiega powstawaniu stanów zapalnych w organizmie.

Niestety dieta stosowana w naszej szerokości geograficznej najczęściej wiąże się z niedoborem omega-3, dlatego tak ważne jest, aby szukać ich dobrych źródeł, zwłaszcza w diecie kobiet ciężarnych oraz dzieci.

## **5. Jest pomocny przy problemach gastrycznych**

Olej z czarnuszki działa ochronnie na błonę śluzową żołądka, zmniejsza wydzielanie kwasu żołądkowego, działa regenerująco, a także rozkurczowo. Ponadto pobudza trawienie

i łagodzi wzdęcia. Kiedy może się to okazać szczególnie przydatne? Chociażby w trakcie infekcji, kiedy stosuje się sporo niesteroidowych leków przeciwzapalnych (popularnych leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych).

Niestety jest to grupa leków, która bardzo podrażnia śluzówkę żołądka, co może prowadzić do wystąpienia nieprzyjemnych objawów, np. nudności, zgagi, odbijania, kaszlu. Zamiast wprowadzać kolejny lek na ich złagodzenie, warto w pierwszej kolejności spróbować naturalnej suplementacji olejem z czarnuszki, szczególnie u dzieci.

## **6. Poprawia stan skóry przy atopowym zapaleniu, egzemie i trądziku**

Z uwagi na opisane wcześniej właściwości olej z czarnuszki sprawdzi się jako wspomaganie kuracji przy różnych stanach zapalnych skóry, z którymi zmagają się wiele dzieci - AZS, łuszczycy, egzemie, trądziku. Dzięki swojemu bogatemu składowi łagodzi podrażnienia, regeneruje, zmniejsza świąd, rumień i łuszczenie. Powstały nawet badania, które sugerują, że lecznicze działanie oleju z czarnuszki w AZS jest zbliżone do działania maści sterydowych, ale nie powoduje skutków ubocznych!

Ponadto czarnuszka może korzystnie poprawić kondycję skóry suchej, zapewniając jej odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie.

## **7. Pozytywnie wpływa na skórę głowy i włosy**

Zmaganie się z dziecięcymi chorobowymi zmianami skórnymi nierzadko dotyczy także skóry głowy. Pierwsza linia włosów czy skronie to często pierwsze miejsca, w których pojawia się rumień. I w tym wypadku zbawienny może okazać się olej z czarnuszki.

Dodatkowo zadba on również o lepszą kondycję, nawilżenie oraz szybszy wzrost włosów, co może być przydatną wskazówką do stosowania nie tyle przez dzieci, ile przez ich mamy! Olej z czarnuszki można stosować bezpośrednio na włosy oraz skórę.

### **Jak stosować?**

Olej z czarnuszki jest lekkostrawny i działa łagodząco na śluzówkę żołądka, dzięki czemu może być bezpiecznie spożywany przez dzieci, nawet niemowlaki.

Schemat bezpiecznego dawkowania:

- Dzieciom poniżej roku nie podawaj więcej niż kilka kropel, możesz po prostu dodać je do posiłku.
- Między 1. a 3. rokiem życia zaleca się dawkę ¼ łyżeczki oleju dziennie,
- pomiędzy 3. a 6. rokiem - pół łyżeczki,
- a następnie jedną łyżeczkę.

Jeżeli twoje dziecko nie przekona się do specyficznego smaku oleju z czarnuszki, spróbuj podawać go w towarzystwie 100% soków owocowych (np. z malin) lub miodu.

## Zaufaj zadowolonym rodzicom

Czarnuszka szturmem zdobywa uznanie wśród osób szukających naturalnych suplementów diety. Powstało już wiele badań naukowych nad właściwościami prozdrowotnymi oleju z czarnuszki i prowadzone są kolejne. Jednak najlepszą recenzją są pozytywne opinie rodziców, którzy podają olej z czarnuszki dzieciom i są zachwyceni rezultatami.

Olej z czarnuszki będzie fantastycznym uzupełnieniem leczenia infekcji oraz stanów zapalnych i alergicznych. Wypróbuj go jak najszybciej!

### Piśmiennictwo:

- ❖ Ansari M. A. i wsp., "Nigella Sativa: A non-conventional herbal option for the management of seasonal allergic rhinitis", Pakistan Journal of Pharmacology 2006
- ❖ Kalus U. i wsp., "Effect of Nigella sativa (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases", Phytotherapy Research 2003
- ❖ Kaźmierczak A. i wsp., "Zdrowie z natury – czarnuszka siewna w produktach kosmetycznych i leczniczych", Postępy Nauk Medycznych 2018
- ❖ Korczyk M. "Czarnuszka – jakie działanie jest potwierdzone badaniami?" i "Olej z czarnuszki na odporność? A może na alergię i katar?" , [www.pantabletka.pl](http://www.pantabletka.pl)
- ❖ Rudzińska M. i wsp., "Rola tłuszczu w żywieniu człowieka", Medycyna Rodzinna 2019