

### “Schwarzkümmel - ein neues Wundermittel ?”

**Von Schwarzkümmel haben Sie vielleicht noch nie etwas gehört. Dennoch sollten Sie sich diesen Namen merken. Denn Schwarzkümmel birgt ungeahnte Möglichkeiten in sich: Die 30 bis 60 Zentimeter hohe Pflanze aus Ägypten enthält in mohnähnlichen Kapseln wertvolle Samen. Mit über 100 hochwirksamen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, vor allem mehrfach ungesättigten Fettsäuren, ist Schwarzkümmel unentbehrlich für unser Immunsystem.**

#### Herkunft des Öls

Ägyptischer Schwarzkümmel (*Nigella sativa*), der für Heilzwecke am besten geeignet ist, wird inmitten der Arabischen Wüste in ausgedehnten Oasen angebaut.

Die zur Ölgewinnung bestimmten Schwarzkümmelpflanzen werden im September ausgesät. Die Ernte beginnt, sobald die Pflanzen von unten her absterben. Die Kapseln sind dann hellbraun, die Samenkörner tief-schwarz und hart. Geschnitten wird vor Sonnenaufgang, um das Feuchtwerden durch Morgennebel oder Tau zu verhindern. Die abgemähten Pflanzen werden zum Trocknen in großen Bündeln auf saubere Tücher gelegt. Schliesslich wird der Samen ausgedroschen, in Säcke gefüllt und zur Ölmühle transportiert.

#### Inhaltsstoffe

Der Schwarzkümmel hat folgende Inhaltsstoffe: 21 Prozent Eiweiss, 35 Prozent pflanzliche Fette, (bestehend aus ätherischen Ölen und fetten Ölen, die fetten Öle enthalten zu mehr als 50 Prozent die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren), 38 Prozent Kohlenhydrate und Sechs Prozent andere Bestandteile. *Wichtigster Bestandteil des Schwarzkümmelöls ist das ätherische Öl.* Es wirkt sehr schnell bei Bronchialasthma und auch bei Keuchhusten. Da der Schwarzkümmel bevorzugt in warmen, niederschlagsarmen Gebieten wächst, ist

Südägypten das ideale Anbauggebiet. Hier paßt auch der Boden, der locker und sandig sein muß, damit sich der Schwarzkümmel wohl fühlt.

#### Gesunde Kaltpressung

Das Schwarzkümmelöl, das in der Naturheilkunde eingesetzt wird, muß kalt gepreßt sein. Die Ausbeute ist zwar geringer als bei chemischer Extraktion, aber dafür werden die Inhaltsstoffe unverfälscht gewonnen.



#### Falsche Lebensweise

Durch ständigen Streß, falsche Ernährung, Umweltverschmutzung, Bewegungsarmut, Schlafmangel oder aggressive Medikamente wird unser Immunsystem so geschwächt, daß es nicht mehr optimal arbeiten kann. Das gilt für sehr viele Menschen in den Industriestaaten. Die Abwehrschwäche führt zum Anstieg zahlreicher Krankheiten, beispielsweise Erkältungskrankheiten, Allergien, Hautkrankheiten, Atemwegs- und Pilzkrankheiten.

#### Anwendung

##### *Asthma bronchiale*

Die sekretlösende und gefässerweiternde Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmelöl ist sehr wohltuend für den Asthmakranken. Da die Wirkstoffe des Öls auch die Ursachen für Asthma bronchiale beeinflussen und das Immunsystem wieder harmonisieren, ist die Anwendung dieses Naturheilmittels sehr oft von großem Erfolg gekrönt. Nebst der ärztlichen Behandlung empfiehlt sich die Einnahme von dreimal zwei Kapseln ägyptischem Schwarzkümmelöl pro Tag. Ausserdem sollten Sie mehrfach täglich mit Schwarzkümmelöl inhalieren.

##### *Bronchitis*

Sie brauchen einen Teelöffel feingemahlene Schwarzkümmel, zwei Esslöffel Honig, eine kleine Knoblauchzehe. Die Knoblauchzehe zerdrücken, mit Honig und Schwarz-

kümmel vermischen und jeweils vor dem Frühstück einen Teelöffel davon einnehmen. Diese Anwendung sollte zwei bis drei Wochen beibehalten werden. Sie hat auch vorbeugende Wirkung.

##### *Darmparasiten*

Nehmen Sie oral dreimal täglich zwei Kapseln ägyptisches Schwarzkümmelöl ein. Wenden Sie dazu außerdem folgende Rezeptur an: Zwei Gläser Apfelessig erhitzen, kurz vor dem Kochen ein Glas feingemahlene Schwarzkümmelsamen einrühren. Die Mischung aufkochen lassen. Dann ein Glas flüssiges Schwarzkümmelöl dazugeben und alles gut verrühren. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Dreimal täglich vor den Mahlzeiten je einen Esslöffel voll davon einnehmen.

##### *Heuschnupfen*

Gehören Sie zu den Heuschnupfen-geplagten, dann sollten Sie rechtzeitig vor Beginn des ersten Pollenflugs im Frühjahr mit der Einnahme von täglich dreimal zwei Kapseln ägyptischem Schwarzkümmelöl beginnen. Wenden Sie es konsequent bis zum Ende des Pollenflugs im Herbst an. Dadurch wird das Immunsystem so stabilisiert daß die überschießenden Reaktionen und damit die allergischen Erscheinungen nicht mehr auftreten und Sie einen unbeschwerten Sommer verbringen können.

##### *Husten*

Bei Husten empfiehlt sich folgende Rezeptur: Einen Esslöffel feingemahlene Schwarzkümmelsamen, einen Teelöffel Süßholz, einen halben Teelöffel Anis und einen Teelöffel Kamille in einen Teebeutel, ein Tee-Ei oder einfach in eine Tasse geben. Mit einer Tasse heißem Wasser aufbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und eventuell durch ein Teesieb filtern. Dieser Tee sollte mehrmals am Tag warm getrunken werden. Nach sechs bis zehn Tagen sind auch schwere Hustenformen abgeklungen.

##### **Preis und Buchempfehlung**

Für Interessierte, welche ausführliche Informationen möchten empfehlen wir das Buch “Natürlich heilen mit Schwarzkümmel”.

*Preis des Buches Fr. 19.--, der Kapseln Fr. 35.-- (Glas à 100 Kpsl.)*