

# Schwarzkümmel – Helfer aus der Natur

Schwarzkümmel war zu allen Zeiten und fast überall auf der Erde ein kostbares Gewürz und ein geschätztes Heilmittel. Ob im antiken Griechenland, bei den Römern, in europäischen Kräuterbüchern des Mittelalters oder im alten Ägypten – überall finden sich Hinweise auf die gesundheitsfördernden Kräfte der Pflanze. Auch heute ist Schwarzkümmel wegen seines Geschmacks sehr beliebt und gilt nach wie vor als wertvolles Naturheilmittel.



Aus den Samen des Schwarzkümmels wird ein vielseitig einsetzbares Öl gewonnen. Innerlich angewendet hat das Öl unter anderem eine kräftigende und stabilisierende Wirkung auf das Immunsystem, wirkt bronchienerweiternd und kann allergische Symptome eindämmen. Doch auch zur äußerlichen Pflege wird das Öl eingesetzt, beispielsweise zur Linderung von Hautproblemen oder Allergien. Studien und Untersuchungen beschäftigen sich mit den Inhaltsstoffen und Wirksubstanzen des „Öls der Pharaonen“ und bestätigen seine positiven Wirkungen. Neben gesunden ungesättigten Fettsäuren sind wertvolle ätherische Öle, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die das Schwarzkümmel-Öl so wertvoll machen.

## QUALITÄT ZÄHLT

Egal ob als Lebensmittel oder in Kosmetik, wichtig ist auf eine gute Qualität des Öls zu achten: es sollte schonend hergestellt und kaltgepresst sein und dabei idealerweise aus kontrolliert biologischem Anbau in Ägypten stammen, um seine volle Wirkungen entfalten zu können.

## NATÜRLICH GESUNDE ZÄHNE



Auch bei der täglichen Mundhygiene kann Schwarzkümmel-Öl als natürlicher Helfer eingesetzt werden. Die antibakterielle Wirkung des Öls bietet Schutz vor den Bakterien, die für Karies

und Zahnfleischentzündungen verantwortlich sind. Die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Inhaltsstoffe des Schwarzkümmel-Öls pflegen besonders und sorgen so für einen gesunden Mundraum.

## WIRKSTOFFKOMBINATION

Die ideale Wirkstoffkombination bietet sich zusammen mit Curcuma-Extrakt. Denn dessen beruhigenden Eigenschaften wirken ebenfalls positiv auf entzündetes Zahnfleisch und der Extrakt schützt nachweislich vor karies- und parodontoseverursachenden Bakterien. Bei empfindlichen Zähnen und Zahnfleisch ist darüber hinaus der Einsatz eines natürlichen Putzkörpers von Vorteil, damit das empfindliche Zahnfleisch nicht weiter gereizt und der Zahnschmelz nicht angegriffen wird. Neben Zahnpasta bietet sich zur ergänzenden Mundhygiene ein pflegendes Zahnfleischpflege-Gel an. Wichtig ist dabei auf zertifizierte Naturkosmetik zu achten, die frei von bedenklichen Substanzen ist.

## VOLKSKRANKHEIT PARODONTITIS

Acht von zehn Erwachsenen leiden an der Volkskrankheit Parodontitis bzw. Parodontose, was sie zu einer der häufigsten Infektionskrankheiten überhaupt macht. Dabei handelt es sich um eine Entzündung des Zahnbetts, die in der Regel durch eine einfache Zahnfleischentzündung ausgelöst wird. Meist liegt die Ursache in mangelnder Mundhygiene: Nicht entfernte Bakterien in Form von Zahnbelag auf der Zahnoberfläche können nach und nach über das Zahnfleisch bis zur Zahnwurzel vordringen. Unter anderem ist also eine regelmäßige und gute Zahnpflege hilfreich, um Zahnfleischentzündungen und Parodontose vorzubeugen und zu bekämpfen.