


# Vědecky potvrzené léčivé účinky maličkých, ale mocných semínek kmínu

 [badatel.net/vedecky-potvrzene-licive-ucinky-malickyh-no-mocnych-semienok-rasce](https://badatel.net/vedecky-potvrzene-licive-ucinky-malickyh-no-mocnych-semienok-rasce)

redakce

24. novembra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#) ) Semena kmínu jsou plná překvapivých zdravotních přínosů podložených vědeckým výzkumem. Toto koření, bohaté na antioxidanty, vlákninu a mikroživiny, má dlouhou historii v potravinářství i tradiční medicíně.

Od podpory zdraví trávicího traktu až po podporu zdraví srdce, následuje přehled několika způsobů, jak může kmín prospět vašemu zdraví a pohodě.



## 1. Přírodní pomoc při trávení

Jedním z nejznámějších způsobů použití kmínu v historii je pomoc při trávení. Semena kmínu obsahující vlákninu a sloučeniny podporující zdravé trávení tím, že zvyšují produkci žaludečních šťáv, které pomáhají účinněji rozkládat potravu.

Tento jejich účinek zmírňuje zažívací potíže a pomáhá při symptomech, jako jsou nadýmání, křeče a plynatost.

Studie ukazují, že kmín pomáhá také zvládat zánětlivá onemocnění střev. Studie zveřejněná odborném časopise *Research in Pharmaceutical Sciences* (Výzkum ve farmaceutických vědách)

zjistila, že protizánětlivé vlastnosti kmínu snižují poškození tkáně tlustého střeva u myší.

Kromě toho kmínový olej prokázal účinnost při léčbě syndromu dráždivého tračníku, zejména pokud se používá v kombinaci s mátovým olejem.

## **2. Imunitní a antibakteriální vlastnosti**

---

Semena kmínu mají také antibakteriální vlastnosti, které pomáhají tělu bránit se infekcím.

Semínka kmínu jsou také plná zinku – minerálu, který hraje klíčovou roli v imunitní funkci tím, že podporuje reakci těla na infekce a podporuje hojení ran.

Přidání kmínu do vaší stravy podpoří schopnost vašeho imunitního systému bojovat proti běžným patogenům a podpoří také rychlejší zotavení z nemoci.

## **3. Prevence rakoviny**

---

Nové výzkumy naznačují, že kmín může hrát roli při prevenci rakoviny díky sloučeninám jako limonen a fenolové kyseliny.

Limonen prokázal potenciál při snižování rizika rakoviny podporou detoxikace karcinogenů.

Studie na zvířecích modelech naznačují, že extrakt z kmínu potlačuje růst nádorů a snižuje oxidační stres, který významně přispívá k rozvoji rakoviny. Zatímco studie na lidech jsou zatím omezené, dosavadní zjištění se ukazují jako velmi slibná.

## **4. Kontrola hladiny krevního cukru**

---

Vysoký obsah vlákniny v kmínu z ní činí vynikající volbu k regulaci hladiny cukru v krvi . Vláknina zpomaluje trávení sacharidů – pomáhá předcházet rychlým skokům hladiny glukózy v krvi.

Tím, že vláknina zpomaluje trávení, poskytuje slinivky břišní více času na vylučování inzulínu, což pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi v rovnováze. Pro lidi s cukrovkou nebo lidi s rizikem inzulínové rezistence může být začlenění kmínu do jídel přirozenou strategií pro řízení hladin glukózy v krvi.



## 5. Zdraví mozku a kognitivní funkce

---

Železo, základní složka hemoglobinu, se hojně nachází právě v kmínu. Hemoglobin přenáší kyslík do celého těla, včetně mozku a nervového systému, kde podporuje kognitivní funkce a duševní pohodu.

Pravidelná konzumace kmínu pomáhá zvýšit příjem železa, zejména u jedinců, kteří konzumují výhradně rostlinnou stravu, proto potřebují alternativní zdroje tohoto klíčového prvku.

## 6. Zdraví srdce a kardiovaskulárního systému

---

Semínka kmínu obsahují antioxidanty a minerály jako hořčík a draslík. Všechny tyto látky podporují zdraví srdce.

Draslík pomáhá vyrovnávat krevní tlak tím, že působí proti sodíku, minerálu, který ve velkých množstvích může vést k vysokému krevnímu tlaku nebo hypertenzi.

Kromě toho hořčík podporuje srdeční činnost a antioxidanty zase pomáhají snižovat oxidační stres, který představuje klíčový faktor při rozvoji kardiovaskulárních onemocnění.

Mastné kyseliny v kmínu, včetně kyseliny linolové a olejové, prospívají zdraví srdce tím, že podporují zdravý lipidový (tukový) profil a snižují záněty. Výzkum naznačuje, že strava bohatá na tyto esenciální mastné kyseliny pomáhá snižovat riziko aterosklerózy a jiných kardiovaskulárních onemocnění.

## **7. Zdravá pokožka a výhody proti stárnutí**

---

Semena kmínu jsou zdrojem vitamínu E a dalších prospěšných antioxidantů pro zdraví pokožky. Vitamin E pomáhá pokožce udržovat vlhkost – chrání ji před vysušením a podporuje hladký a mladistvý vzhled.

Antioxidanty v kmínu bojují proti volným radikálům, které přispívají k předčasnému stárnutí a mohou časem snížit výskyt jemných linek a vrásek.

Kromě těchto léčivých účinků studie publikovaná v žurnálu *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* (Důkazy podložená komplimentární a alternativní medicína) zkoumala účinnost kmínu při zvládnání vitiliga.

Vitiligo je autoimunitní onemocnění kůže, které způsobuje ztrátu barvy pleti. I když je potřebný ještě další výzkum, vlastnosti kmínu podporující pokožku z ní dělají užitečnou bylinku nejen ve stravě, ale i při lokálních aplikacích pro zdraví pokožky.

Olivia Cook, Zdroj: [naturalnews.com](http://naturalnews.com) , Zpracoval: Badatel.net

Zahod'te okuliare a zlepšite si zrak  
(bez laserovej operácie)



## Související články

---

- Žvýkejte adžvajen a okamžitě vyléčíte kyselost, nadýmání, poruchy trávení, plynatost, atd.!
- 7 vědecky potvrzených přínosů datlí na energii, reprodukční orgány, kosti, mozek, srdce a trávení
- Dresink z jablečného octa a černého kmínu má tyto zdravotní přínosy.
- 12 nejlepších léčivých bylin a koření pro časté zdravotní problémy.