

Las semillas de comino negro (*Nigella sativa*) provienen de una planta herbácea anual autóctona del Mediterráneo. Su uso tiene una historia de más de 3.000 años en Oriente Medio, el norte de África y partes de Asia.

DECLARACIONES SALUDABLES (Reglamento UE N° 432/2012): El extracto de semilla de comino negro (*Nigella sativa*) ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.

FORMATO/S: 60 perlas



FÓRMULA

Ingredientes: aceite de semillas de comino negro (*Nigella sativa*), tocoferoles mixtos naturales (vit. E), perla (agente de recubrimiento: gelatina; humectante: glicerina, agua purificada).

Información nutricional:	2 perlas	VRN*
Comino negro (<i>Nigella sativa</i>) (ácido linoleico 50%, ácido oleico 20%)	1.000 mg	
Vitamina E (tocoferoles mixtos)	10 mg	83%

*VRN: valor de referencia de nutrientes en %.

Advertencias: no usar en caso de embarazo o periodo de lactancia. Puede causar malestar de estómago si se toma con el estómago vacío.

Dosis diaria recomendada: 2 ó 3 perlas al día con comida.

Indicaciones y usos:

- Trastornos intestinales: inapetencia, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, combate los cólicos intestinales, la diarrea y la flatulencia. También es efectivo en parasitosis intestinales.
- Se utiliza también como estimulante del sistema inmunitario, para aliviar los síntomas de alergias y asma, así como en la artritis reumatoide.
- Distintos ensayos han demostrado tener efectos antidiabéticos, reducir la presión arterial y el colesterol en el síndrome metabólico.

DETALLES:

El comino es una especia de la familia de las umbelíferas originaria de Turkestán, Egipto y la parte oriental de la cuenca mediterránea. Normalmente se utilizan los frutos o semillas.

Además de ser utilizada culinariamente ha demostrado tener propiedades medicinales y se viene utilizando desde la antigüedad, las Sagradas Escrituras lo nombran y según Plinio el comino era una de las especias más apreciadas. Dioscórides lo recomendaba para tratar diversos problemas de salud y en especial para problemas de estómago.

El aceite de semilla de comino negro es rico en ácidos grasos (ácido linoleico y ácido oleico), esteroides vegetales y aceites esenciales volátiles como el timol, limoleno y carvacrol ⁽¹⁾. Uno de los ingredientes activos identificados en el comino es la timoquinona conocida por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ⁽²⁾.

INGREDIENTES:

COMINO NEGRO: el efecto sinérgico de los componentes del comino negro fortalece el sistema inmune y promueve una respuesta inflamatoria saludable y equilibrada.

En seres humanos se ha demostrado que el comino negro tiene efectos antidiabéticos, que disminuye la presión arterial y el colesterol. También tiene actividad contra ciertos tipos de infección, posee efectos antialérgicos y mejora la artritis reumatoide, así como las convulsiones pediátricas.

Ensayos clínicos:

- Hiperlipidemia: reduce el colesterol total, el colesterol “malo” (LDL), triglicéridos totales sin alterar los niveles de colesterol “bueno” ⁽³⁾.
- Diabetes tipo 2: reduce los niveles de glucosa a una dosis de 2 g/día ⁽⁴⁾.
- Síndrome metabólico: reduce el peso, la circunferencia de cintura y la presión arterial sistólica ⁽⁵⁻⁶⁾.
- Hipertensión: reduce la presión arterial sistólica y diastólica de una manera dosis dependiente ⁽⁷⁾.
- Rinitis alérgica: reduce los síntomas (congestión de la mucosa nasal, picazón, secreción nasal, estornudos, etc.) en las primeras dos semanas de tratamiento ⁽⁸⁾.
- Asma: mejora significativamente los síntomas (frecuencia de ataques, sibilancias, función pulmonar, etc.) después de tres meses de tratamiento ⁽⁹⁾.
- Alergias: mejora la severidad de los síntomas en pacientes con enfermedades alérgicas (rinitis alérgicas, asma bronquial, dermatitis atópica) ⁽¹⁰⁾.
- Dispepsia no ulcerosa (*Helicobacter pylori*): una dosis de 2 g/día de comino negro junto con omeprazol tiene una efectividad similar en la erradicación de *H. pylori* en pacientes con dispepsia no ulcerosa ⁽¹¹⁾.
- Faringoamigdalitis aguda: en unas pocas horas después de la primera dosis alivia el dolor y reduce la dificultad para tragar ⁽¹²⁾.
- Artritis reumatoide: mejora los síntomas como la inflamación articular y la rigidez matutina ⁽¹³⁾.
- Convulsiones pediátricas: el tratamiento con timoquinona reduce de forma significativa la frecuencia de las convulsiones en niños con epilepsia refractaria ⁽¹⁴⁾.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Paarakh, Padmaa M. "Nigella sativa Linn.—A comprehensive review." Indian Journal of Natural Products and Resources 1.4 (2010): 409-429.
- 2) Woo, Chern Chih, et al. "Thymoquinone: potential cure for inflammatory disorders and cancer." Biochemical pharmacology 83.4 (2012): 443-451.
- 3) Sabzghabae, Ali Mohammad, et al. "Clinical evaluation of *Nigella sativa* seeds for the treatment of hyperlipidemia: a randomized, placebo controlled clinical trial." Med Arh 66.3 (2012): 198-200.
- 4) Bamosa, Abdullah O., et al. "Effect of *Nigella sativa* seeds on the glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus." Indian J Physiol Pharmacol 54.4 (2010): 344-54.
- 5) Datau, E. A., et al. "Efficacy of *Nigella sativa* on serum free testosterone and metabolic disturbances in central obese male." Acta Medica Indonesiana 42.3 (2010): 130-134.
- 6) Qidwai, Waris, et al. "Effectiveness, safety, and tolerability of powdered *Nigella sativa* (kalonji) seed in capsules on serum lipid levels, blood sugar, blood pressure, and body weight in adults: results of a randomized, double-blind controlled trial." The Journal of alternative and complementary medicine 15.6 (2009): 639-644.
- 7) Dehkordi, Farshad Roghani, and Amir Farhad Kamkhah. "Antihypertensive effect of *Nigella sativa* seed extract in patients with mild hypertension." Fundamental & clinical pharmacology 22.4 (2008): 447-452.
- 8) Nikakhlagh, Soheila, et al. "Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of *Nigella sativa*." American journal of otolaryngology 32.5 (2011): 402-407.
- 9) Boskabady, Mohammad Hossein, et al. "The possible prophylactic effect of *Nigella sativa* seed extract in asthmatic patients." Fundamental & clinical pharmacology 21.5 (2007): 559-566.
- 10) Kalus, Ulrich, et al. "Effect of *Nigella sativa* (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases." Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives 17.10 (2003): 1209-1214.
- 11) Salem, Eyad M., et al. "Comparative study of *Nigella sativa* and triple therapy in eradication of *Helicobacter Pylori* in patients with non-ulcer dyspepsia." Saudi journal of gastroenterology: official journal of the Saudi Gastroenterology Association 16.3 (2010): 207.
- 12) Dirjomuljono, M., et al. "Symptomatic treatment of acute tonsillo-pharyngitis patients with a combination of *Nigella sativa* and *Phyllanthus niruri* extract." International journal of clinical pharmacology and therapeutics 46.6 (2008): 295-306.
- 13) Gheita, Tamer A., and Sanaa A. Kenawy. "Effectiveness of *Nigella sativa* oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study." Phytotherapy research 26.8 (2012): 1246-1248.
- 14) Akhondian, Javad, et al. "The effect of thymoquinone on intractable pediatric seizures (pilot study)." Epilepsy research 93.1 (2011): 39-43.