



# BESSER ATMEN MIT SCHWARZKÜMMEL

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierte(r) Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Mit dem Frühling steht wieder die Pollensaison vor der Tür, für Allergikerinnen und Allergiker ist das eine belastende Zeit. Immer mehr Menschen leiden schon von Kindheit an unter allergischem Asthma, verschleimten Atemwegen, verstopfter Nase, tränenden Augen und Atemnot. Helfer in der Not könnte das Öl aus der Schwarzkümmelpflanze (*Nigella sativa*) sein. Es erweitert die Bronchien und stillt Schmerzen. Bakterien haben gegen das Öl wenig Chancen, Entzündungen ebenso.

Die Schwarzkümmelöl-pflanze stammt aus Ägypten, und schon Mohammed sprach der Pflanze grosse Heilkraft zu. Das gewonnene Öl hat es in sich. Es enthält hochwertiges Eiweiss, ätherisches Öl sowie Linol- und Gamma-Linolensäuren, letztere sind wichtig für die Synthese immunregulatorischer Substanzen. Sie stabilisieren Zellwände und hemmen Entzündungen. Im äthe-

rischen Öl ist eine Substanz enthalten, die schnelle Hilfe bei Asthma, bronchialen und Keuchhustenattacken bringt. Bei Allergikern wird das überreizte Immunsystem besänftigt; Haut und Schleimhäute beruhigen sich und reagieren wieder normal.

Erst kürzlich zeigte eine Doppelblindstudie mit Allergikern und Asthmapatienten, dass eine vierwöchige Kur mit zweimal täglich einer Kapsel Schwarzkümmelöl (500 Milligramm) eine bemerkenswerte Verbesserung der Atemprobleme, der gereizten Schleimhäute und der empfindlichen Haut brachte. Zudem unterstützen die enthaltenen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente das Immunsystem. Dieses einfache Naturheilmittel könnte auch Ihre Beschwerden lindern und verbessern mit zweimal täglich einer Kapsel. Versuchen Sie es!