



**PRODUCT**  
SUNNARI

# 30 RECEPATA ćurukotom

Husnija Sarkić, prof.

CAZIN, 2008.





# 30 recepata ĆURUKOTOM

---

*Priredio:*

*Husnija Sarkić, prof.*

*Prijevod:*

*Ebu Muhamed Usman Gičević*

*Cazin, 2008.*

## Sadržaj

ALERGIJA	..... 12
ASTMA	..... 15
PREHLADA, GRIPA	..... 16
KAŠALJ	..... 19
BOLESTI NOSA I SINUSA	..... 20
BOLESTI UHA	..... 21
BOLOVI OČIJU	..... 22
INFEKCIJA MESA ZUBA	..... 23
ZUBOBOLJA	..... 24
RANE U USTIMA AFTE	..... 25
AKNE	..... 26
MAŠKA ZA LICE	..... 26
LIJEČENJE RANA	..... 28
OPEKOTINE	..... 29
NEURODERMITIS	..... 31
PERUTANJE KOŽE	..... 32
ROBLEMI SA KOSOM I KOŽOM	..... 33
GUJIVNA OBOLJENJA	..... 35

BOLOVI STOMAKA	..... 36
BOLOVI ŽELUCA	..... 37
UMOR	..... 39
MALAKSALOST	..... 39
POREMEĆAJ SPAVANJA	..... 40
NAPADI VRTOGLAVICE	..... 42
BOLOVI GLAVE, MIGRENA I PROBLEMI S KONCENIRACIJOM	..... 43
BOLESTI TUMORA	..... 45
HEMOROIDI	..... 46
BOLOVI ZGLOBOVA I REUMA	..... 48
ŠEĆER	
POVIŠEN KRVNI PRITISAK (TLAK) I KOLESTEROL	..... 50

# Uvod

---

Savremena i alternativna medicina, iako često imaju suprotstavljene metode i pristupe, isto tako nekad se znaju nadopunjavati. Takav jedan primjer imamo kada govorimo o biljci čurukot. Čurukot se koristio širom Balkana; u kuhinju uglavnom kao začim, a u medicini kao lijek u mnogim receptima. Cilj mi je osvježiti ta znanja i polaknuli nas na upotrebu čurukola.

Neki recepti su jednostavni i lakve svi mi možemo samostalno pripremati. Međutim, kad su u pitanju ozbiljne bolesti i malo složeniji recepti, ipak je potrebno pitati učene, jer negdje će se hidžamom daleko više postići od liječenja čurukolom, a negdje pak će biti potreban savjet i tretman liječnika. Ono što je jednako važno kod primjene svakog lijeka je discipliniranost. Dakle, nemamo pravo umanjivati niti uvećavati doze, bili neredovni u terapijama, modificirati sastave i nakon toga omalovažavati lijek.

Želeći rastereliti ovu brošuru izbjegao sam pisati o temama važnim za liječenje. Umjesto toga reći ću:

- Na nama je da izvršavamo ono što nam je Allah, dž.š. naredio, uzmemo ono što nam je dozvolio a klonimo se onog što nam je zabranio,
- Da hranimo sebe i svoju porodicu halalom,
- Da dušu liječimo Kur'anom a tijelo onim što nas je podučio Allahov Poslanik, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem,
- I da se čvrsto oslanjamo na Allaha, računajući na povratak Njemu.
- Počinjem ovaj posao, vođen govorom Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: „Allah nije dao ni jednu bolest, a da za ju nije spustio lijek“<sup>1</sup> „Čurukot (habbet) u sebi sadrži lijek za svaku bolest osim za smrt.“<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Od Ebu Hurejre – Buharija i Ibn Madže

<sup>2</sup> Od Ebu Hurejre – Bilježe Buharija i Muslim

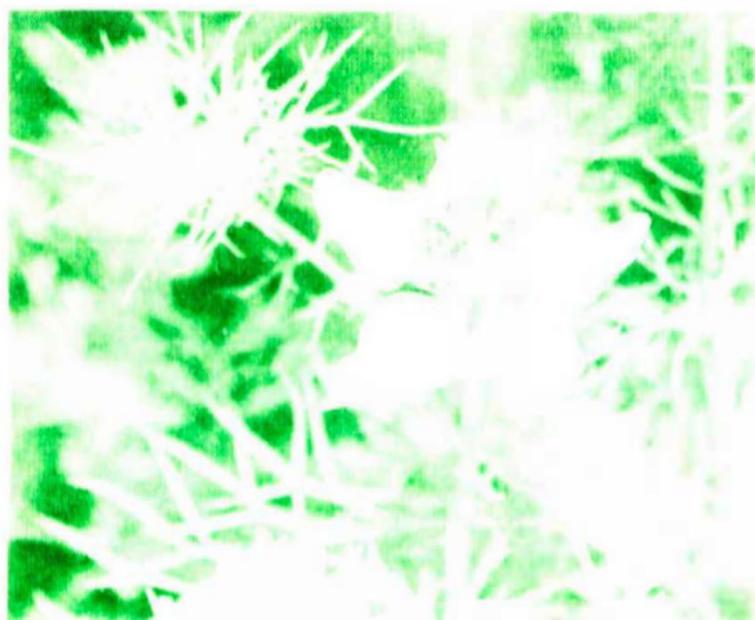
# Ćurukot / El – habbet / Crni kumin (kim) / Nigella Sativa - الحبة السوداء

---

Ćurukot je jednogodišnja biljka visoka između 30 i 60 cm, sa slabijom obraslom sitnim dlačicama i sjajnim zelenim listovima. Cvat je mliječno bijeli sa plavkastim ili zelenkastim vrhovima. Ubraja se u porodicu zabljaka (Ranun Culaceae). Sjemenke crnoga kima nalaze se u četurama koje liče na kapsulice, i šire aromatski začinski miris koji podsjeća na komorač, anis; a poneki ga uspoređuju mirisom kamfora i cajeputa. Okus mu je lagano gorak i pikantan i zbog toga se koristi kao zamjena za crni papar u pravljenju kruha. Razlikujemo ga od druga dva varijeteta crnoga kima: Nigella Damascena i Nigella Arvensis.

Ćurukot (Nigella Sativa) prirodno raste u zapadnoj Aziji, jugoistočnoj Evropi i Bliskom Istoku. Kultiviran je u cijelome svijetu kao vrtna biljka. Najprikladniji ćurukot za svrhe liječenja

sadi se u oazama arabijske pustinje, gdje u svome prirodnom, toplom, oborinama siromašnom staništu ostvaruje idealan kemijski sastav.



Ćurukot ima sljedeće sastojke: 21% bjelancevina, 35% biljnih masnoća (više od 50% višestruko nezasićenih masnih kiselina koje su dragocjene), 38% ugljikohidrata i 6% drugih sastojaka. Ako bi išli detaljnije gledati, da bi razumjeli vrijednost terapijskog djelovanja ulja ćurukola, vidjet ćemo da ćurukot u velikom postotku sadrži zasićene i nezasićene

masne kiseline. Nezasićene masne kiseline su esencijalne kiseline koje ljudsko tijelo ne može samo proizvesti. S uljem čurukota u organizam dopijevaju korisne višestruko nezasićene masne kiseline (linolenska i linoleinska kiselina) koje nam omogućavaju sintezu imunoregulacijskih tvari – prostaglandina – tvari slične hormonima. Linolenska kiselina stabilizira stanične opne, dok prostaglandin sprečava upale te na taj način čurukot prekida bolesne imunološke reakcije koje su uzrok mnogih bolesti. Prostaglandin nam poboljšava djelovanje glatke muskulature, centralnog živčanog sistema, endokrinog sistema i metabolizma. Iz razloga što sadrži linolensku i linoleinsku kiselinu, ulje čurukota se preporučuje u tretmanima kod povećanog kolesterola, ekcema, premenstrualnog sindroma (PMS-a), reumatoidnog artilisa, multiple skleroze... Ulje čurukota sadrži i saponine čije djelovanje obuhvata protupalno djelovanje, snižavanje šećera u krvi, antidepresivno djelovanje, ublažavanje nesanice...Jedan od važnijih sastojaka koji karakterizira ovo ulje je eterično ulje Nigelon

semohiprepion, čije je domicilno djelovanje kod bronhalne astme i hripavca.

O koristima i vrijednosti čurukota svjedoče i sve brojnija istraživanja, knjige i članci koji govore na tu temu. Neki koji su u tome postigli zapažene rezultate su između ostalih centara u SAD-u i Evropi Centar za istraživanja protiv raka «Hilton Head Island» i «Cancer Immunobiology Laboratory».



# Alergija

---

## A. ZAŠTITA SA MLJEVENIM ČURUKOTOM/ HABBETOM

Sastojci:

100 g sjemena  
čurukola  
500 g meda

Priprema:

Čurukolovo sjeme  
dobro samljati, te ga  
pomiješati s medom.



*Upotreba:*

Uzimati po jednu veliku kašiku tri puta dnevno 15 – 20 minuta prije jela. Ujutro najbolje na prazan želudac.

*Smjesu potrošiti u roku od 7 – 8 dana.*

*Ovo je samo pripremna, tzv. imunizacijska smjesa koja će olakšati cjelokupnom organizmu daljnu redovitu upotrebu ulja. Prvenstvena upotreba je kod alergije, ali se koristi i kod jačanja imuniteta kod djece i odraslih, povećanje apetita i drugog.*

## **B. ULJE ČURUKOTA/ HABBETA**

Nakon primjene pripravka sjemena s medom,  
pije se samo čurukotovo ulje.

*Doza za odrasle:*

3 puta dnevno po veliku kašiku od 8 do 12 sedmica.

*Doza za djecu:*

2 puta dnevno po malu kašiku ukupno 8 do 10 sedmica.

## **C. INHALACIJE:**

Kod jakih alergijskih napada na dišni sistem uraditi inhalacije na sljedeći način:

U  $\frac{1}{2}$  l vrele vode staviti 2 velike kašike ulja i inhalirati se uveče prije spavanja. Nakon inhalacija obavezno prekriti lice i mirovati.

Kod izraženijih alergijskih napada piti habbet čaj! Nakon inhalacija najmanje 12 sati se ne izlagati hladnoći.

## **D. HABBET ČAJ**

1 čaša vrele vode

1 kašiku mljevenog čurukota

1/2 kašike anisa

1 malu kašiku kamilice

Mješavinu čaja prelili vrelom (neprokuhalom) vodom i ostavili 10 minuta. Po želji zasladiti medom i popili u nekoliko intervala.

Piti čaj 3 puta dnevno prije jela.

Terapija s čajem traje 4 – 6 sedmica.

## **E. LIJEČENJE OSTALIM LJEKOVITIM BILJEM**

- Bijeli luk
- Kora divlje trešnje
- List divizme
- Kopriva
- Kunica.

## **F. ISHRANA**

Izbjegavati materije na koje je njihov organizam alergičan.

Isključiti: šećer, žitarice, mliječne proizvode, govedinu, krompir, jaja, paradajz, jagode, kahvu, cigarete.

Piti svježe iscijeđene sokove.