

## EL ACEITE DE AJENUZ

El ajenuz o comino negro es una planta aromática perteneciente a la familia botánica de las ranunculáceas cuyo nombre en latín, *Nigella sativa*, hace referencia a su color (*niger* “negro”) y a su naturaleza (*sativa* “cultivada”). Originaria de Asia occidental, esta hierba anual posee un tallo erecto ramificado pudiendo alcanzar los 60 cm de altura, hojas que presentan gran cantidad de divisiones dando un aspecto de patas de araña y flores con cinco o más pétalos de color blanco, azul o rosa que aparecen de mayo a septiembre. El fruto es una cápsula verde que se torna de color parduzco cuando madura, con numerosas semillas en su interior. El ajenuz se cultiva principalmente por toda la cuenca mediterránea, aunque su presencia es escasa en España.

El aceite de ajenuz se obtiene por el prensado en frío de las semillas. Se le conoce también como “el aceite de los faraones”, ya que su uso se remonta a la época del Antiguo Egipto. Un frasco de este aceite fue encontrado en la tumba de Tutankamón y también era utilizado por la reina Nefertiti para mantener su exquisita tez. El ajenuz formaba parte de las numerosas plantas utilizadas por el griego Hipócrates en sus preparaciones. En el siglo X, el médico persa Avicena hace elogio de este aceite en su obra *El libro de la curación*. A pesar de sus conocidas virtudes, el aceite de nigela entra en desuso a partir del siglo XII, principalmente en Europa, aunque sigue siendo muy apreciado en las culturas árabe e india. En nuestra época contemporánea, se han llevado a cabo diversos estudios científicos que avalan sus múltiples propiedades medicinales, como los realizados por el Dr. Muhammad Dakhkhni en 1959 y el Dr. Ahmed al-Qâdi en los años 80.

La composición química del aceite de ajenuz es rica y diversa. Podemos encontrar proteínas, glúcidos, lípidos, aminoácidos y metabolitos secundarios como los terpenoides, polifenoles, alcaloides, ácidos orgánicos, taninos, saponinas, mucílagos, fibras, vitaminas (B1, B3, B6, caroteno), minerales (potasio, fósforo), enzimas y oligoelementos (hierro, zinc). La parte lipídica está constituida por ácido  $\alpha$ -linolénico (omega 3), ácido linoleico (omega 6) y ácido palmítico, además de fosfolípidos, tocoferoles (vitamina E) y esteroides. Entre los compuestos fenólicos se encuentra la quercetina, un potente antioxidante del cual deriva la rutina, que actúa como anticoagulante y antiinflamatorio. Los principales alcaloides presentes en el aceite de nigela son la nigelicina, la nigelimina, la nigelidina y la nigelamina. A pesar de su actividad terapéutica, dichos alcaloides pueden ser tóxicos a fuertes dosis. Un análisis por cromatografía de gases del aceite esencial revela la presencia de compuestos aromáticos como el p-cimeno, el  $\alpha$ -carvacol, el  $\beta$ -pineno, el limoneno, el carvacrol, el timol y la timoquinona.

Esta complejidad química confiere al aceite de ajenuz multitud de propiedades terapéuticas, de las que cabe destacar sus actividades antiinflamatoria, antioxidante, estimulante del sistema inmunitario, antialérgica, antibacteriana, antifúngica, antiviral, antihelmíntica, sedativa, digestiva, carminativa, diurética, revitalizante, galactógena, analgésica, broncodilatadora, hipocolesterolemizante, hipoglucemiante, regenerativa dérmica y capilar, nefroprotectora, hepatoprotectora, neuroprotectora y antitumoral (la timoquinona inhibe las células cancerosas *in vitro*).

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)

Así pues, su uso es beneficioso en caso de asma, alergia primaveral, inmunodeficiencia, estrés oxidativo, fatiga física e intelectual, trastornos digestivos (estreñimiento, gases, dolor, parásitos), afecciones respiratorias (tos, bronquitis, resfriado), dermatosis (eccema, psoriasis, acné), anemia, hipertensión arterial, infección, cáncer, migraña, cefalea, reumatismo, artritis, insomnio, otitis, falta de libido, verruga, contusión, diabetes, gingivitis, hemorroides, dismenorrea, fragilidad del cabello y uñas, síndrome premenstrual, etc. ¡Por algo se le llama al comino negro “habbat al-baraka”, que significa “semilla bendita”!

El aceite de ajenuz se puede utilizar como condimento en las comidas a pequeñas dosis (por ejemplo, una cucharada de café en el aliño de una ensalada). Por vía externa, se puede aplicar puro sobre la zona a tratar y combinarse con los productos cosméticos. En cuanto a su uso terapéutico por vía interna, ya sea con finalidad preventiva o curativa, conviene atenerse a los consejos de un profesional de la salud o de las terapias naturales. En su defecto, es aconsejable respetar la dosis recomendada indicada en el producto.

\* Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.

