



**СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ**

Лиля Гурьянова ♦ Вера Егорова

# ЧЕРНЫЙ ТМИН

**ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ  
РАСТЕНИЕ  
ПРОРОКА  
МАГОМЕТА**



Лилия Гурьянова

**Сильнее, чем женьшень.**

**Черный тмин**

«Издательство АСТ»

2011

**Гурьянова Л. С.**

Сильнее, чем женьшень. Черный тмин / Л. С. Гурьянова —  
«Издательство АСТ», 2011

Перед вами книга о великом природном целителе – черном тмине. Пророк Магомет говорил, что «в черном тмине исцеление от всех болезней, кроме смерти». Но черный тмин не только целитель. Он прекрасно действует в составе косметических средств, помогает ухаживать за кожей лица и тела, руками, волосами. Ну и, конечно же, это прекрасная пряность, без которой многие блюда теряют всю свою прелесть.

© Гурьянова Л. С., 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Предисловие	6
О чем расскажет эта книга	7
Черный тмин: что это за растение	8
Любимец пророка Магомета	9
Как выглядит черный тмин	10
Фармакологические свойства черного тмина	12
Масло черного тмина и его свойства	14
Химический состав масла черного тмина и его свойства	15
Эфирное масло черного тмина и ароматерапия	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Лиля Гурьянова, Вера Егорова

## Сильнее чем женьшень. Черный тмин

**Перед вами книга о великом природном целителе.  
Пророк Магомет говорил, что «в черном тмине исцеление от всех  
болезней, кроме смерти»!**

*И действительно, мусульмане на протяжении сотен лет использовали черный тмин для исцеления от многих болезней.*

*Исследования ученых доказали, что черный тмин действует на вилочковую железу, стимулируя ее. А ведь именно вилочковая железа отвечает за защитные силы всего нашего организма! При правильном применении препаратов черного тмина в крови человека в несколько раз увеличивается количество Т-лимфоцитов и других клеток, отвечающих за повышение иммунитета и, следовательно, дающих возможность быстрого излечения от множества тяжелых заболеваний.*

*Семена черного тмина содержат множество минералов, витаминов и растительного протеина. В них содержатся жирные нерастворимые кислоты, которые благотворно влияют на выработку гормонов и, соответственно, на многие жизненно важные функции организма. Черный тмин содержит вещество nigellone, являющееся активным антиоксидантом и содержит витамины А и В.*

*Многие бактерии не могут жить в масле тмина. Черный тмин расширяет бронхиальные проходы, уничтожает микробы, регулирует кровяное давление, делает обильным выделение желчи, способен противодействовать заболеваемости раком и многое, многое другое.*

*Черный тмин применялся с лечебными целями в Древнем Египте, в греческой и арабской медицине; рецептами препаратов черного тмина пользовались Гиппократ, Гален, Авиценна. Карл Великий воздавал этому растению почести, заставляя подданных в обязательном порядке высаживать черный тмин на полях империи.*

*Используйте черный тмин в пищу и будьте здоровы!*

## Предисловие

Сегодня, когда экологическая обстановка на Земле ухудшается, темп жизни ускоряется с каждым днем, а стрессы стали уже привычными для нас спутниками, перед каждым человеком однажды встает вопрос: как сохранить здоровье в этом «безумном, безумном мире»? Практически все болезни в наши дни «помолодели» – нынче не редкость уже и инсульты у 30-летних, и инфаркты у молодых; а аллергическими заболеваниями, недугами желудочно-кишечного тракта, различными нарушениями обмена веществ страдает каждый второй житель нашей планеты.

Лекарства дорожают с каждым днем. Да и нет сегодня у нас уверенности в том, что под видом качественного, действенного лекарственного препарата нам не продадут в аптеке самый примитивный фальсификат, ведь, согласно статистике, сегодня примерно 75 % всех продаваемых лекарств – незамысловатые подделки.

Как быть? Выход подсказывает сама Природа, опыт предков, наших с вами прапрабабушек и прапрадедушек, которые умели оставаться здоровыми безо всяких лекарств, справляться без них и с легкими болезнями, и с самыми серьезными недугами. Вот и мы сегодня все чаще обращаемся за помощью к травам, к их проверенной веками целебной силе.

Научными исследованиями установлено, что тысячелетия назад людьми для исцеления от недугов использовалось почти 21 000 растений. Самый древний из дошедших до нас медицинских трактатов – это табличка, найденная при раскопках шумерского города (III тыс. до н. э.), в которой даны 15 фиторецептов в прописи. Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н. э.), использовала около 800 растений. В трактате по тибетской медицине «Жуд-Ши» есть большой раздел, посвященный использованию лекарственных растений. В книге Авиценны «Канон врачебной науки» описаны около 900 растений и способы их применения. В так называемом «Папирусе Эбера», относящемся к VI в. до н. э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний.

И на Руси лечение травами всегда было в почете. Еще в XVI веке был учрежден Аптекарский приказ, начали создаваться аптекарские огороды для выращивания лекарственных трав. Аптекарский приказ подбирал травников, инструктировал их, что и где собирать и как доставлять в Москву, обязывал воевод вызывать «знатцев» трав и содержать их на службе.

Итак, лечение травами в наши дни – не дань моде, а возврат к корням, к мудрости предков; травы действительно приносят людям исцеление. Нередко они помогают справиться с болезнью, вылечить которую не в силах самые современные и дорогие медицинские препараты.

А главное преимущество лечения травами состоит в том, что биологически активные вещества, входящие в их состав, усваиваются организмом без вредных побочных воздействий. Растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью.

Недаром основоположник русской научной школы физиологии растений К. А. Тимирязев часто повторял, что «от зеленого листа берут начало все проявления жизни на Земле». Наша задача – только научиться правильно пользоваться той целебной силой, которая скрыта в зеленой аптеке.

## О чем расскажет эта книга

Эта книга расскажет вам об удивительном растении – черном тмине.

Вы узнаете о целебных свойствах этого чудо-растения, о том, как благодаря ему можно укрепить иммунитет и на долгие годы сохранить здоровье. При помощи несложных рецептов вы научитесь лечить черным тмином самые разные недуги, а также применять черный тмин в косметике и кулинарии.

Вы научитесь правильно составлять целебные травяные сборы, в состав которых входит черный тмин; узнаете, как грамотно готовить настои, отвары, спиртовые настойки, мази и растирания на основе этого чудодейственного растения.

*Внимание!*

*Применяя приведенные в этой книге рецепты, точно соблюдайте дозировку при смешивании лекарственного сырья, указанную в прописи. Готовьте лекарственную форму (настой, отвар, настойка и др.), точно выдерживая технологию приготовления, соблюдайте правила хранения приготовленного препарата, дозировку при приеме готового лекарства. Внимательно изучите противопоказания всех компонентов, входящих в сбор, и соотнесите их с вашим диагнозом, а также с наличием у вас ранее перенесенных заболеваний. Только такой подход обеспечит оптимальное воздействие и безопасность лечения черным тмином.*

## Черный тмин: что это за растение

Научное именование этого растения вовсе не «тмин», а «нигелла», происходящее от латинского слова «nigellus», грамматической формы слова «niger», то есть «черный». Это название тмин получил благодаря черной окраске семян. Есть у него и народные, просторечные названия: «чернушка посевная», «чернуха», «черный кориандр» (русск.) «black seed» или «black semen» (буквально «черное семя»), «ниелле» (фр., нем.), «мелансион» (греч.), «шониз», «сиах дана» (перс.), «кетчаз», «кетьяч» (иврит), «калаунджи» (хинди, урду), «криши джирак» (sans), «калиджра» (бенг.), «калаонджи джирам» (гуджрати), караунджи ригам (тамил), карун чирагам (мал.), «блэк каравэй сид», «хаббатуль – барака» («благословенное семя») и «хаббуль – сауда», «шониз» (араб.)

Черный тмин или *Nigella Sativa L* относится к семейству лютиковых, а его семена уже более 3000 лет используют и как пряность, и как натуральное оздоровительное средство. Наибольшей популярностью черный тмин пользуется в странах Африки, Саудовской Аравии, Пакистане и Афганистане. В России целебные свойства этого удивительного растения пока известны немногим. Еще в Древнем Египте черный тмин, в виде семян и масла, применяли для лечения желудочно-кишечных заболеваний, болезней пищеварительного тракта, а также, в виде растительного масла, в косметологии – для массажа и масок для лица. Древние египтяне употребляли тминное масло сразу после еды, улучшая пищеварительный процесс (особенно после острых и жирных тяжелых блюд). Известно также, что сосуд с маслом черного тмина был обнаружен археологами в гробницах фараонов, а значит, древние египтяне почитали это растение, – ведь в гробницу усопшему клали только самое ценное. Великий арабский ученый Авиценна (Абу-ин-Синна) характеризовал тмин как «семя, стимулирующее энергию тела и помогающее бороться с усталостью». По его мнению, тмин укрепляет внутренние органы, помогает при болях в кишках и при разрывах мышечной ткани. Тибетские лекари применяли тмин для лечения конъюнктивитов и заболеваний пищеварительного тракта. А монарх Карл Великий воздавал этому растению почести, заставляя в обязательном порядке высаживать черный тмин на полях империи франков.

## Любимец пророка Магомета

Из всех книг древности чаще всего черный тмин упоминается в мусульманских источниках, поскольку мусульмане на протяжении сотен лет использовали черный тмин для исцеления от многих болезней и хорошо изучили его целебные свойства. Один из мусульманских учёных по имени Байруни (973–1048 гг.) писал в своих трудах, что преувеличить значение черного тмина для здоровья человека просто невозможно. Черный тмин ценился у мусульман настолько высоко, что о нем отозвался даже сам пророк Магомет.

Хадисы – это жизнеописание Пророка Магомета, его деяний и высказываний. На сегодняшний день нам доступно огромное количество хадисов. Главными считаются шесть собраний хадисов: Сахих Бухари, Муслим, Суннан Абу Дауд, ат Тирмизи, Хасан и Ибн Мудхаас. Приведем лишь два из многочисленных хадисов Пророка, в которых говорится о значении черного тмина для здоровья человека:

*«Однажды я прибыл в Медину с Галибом бин аль-Джабаром. В пути Галиб заболел. Мы растолкли черный тмин в порошок, смешали с оливковым маслом и закапали полученную смесь в обе ноздри Галиба. И он поправился».* (Бухари; Муслим).

*«Сделайте черный тмин обязательным для себя, так как в нем лекарство от всех хворей, сказал Пророк. Тогда кто-то спросил: «А что такое «саам»? На что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ответил: «смерть»». (Ахмад; ибн Маджа; Тирмизи).*

Ученые, искавшие подтверждений сказанному в хадисах, провели множество исследований и убедились в том, что эти древние записи имеют под собой веские основания. Оказывается, черный тмин благотворно стимулирует вилочковую железу. А ведь именно вилочковая железа отвечает за защитные силы всего нашего организма! При правильном применении препаратов черного тмина в крови человека в несколько раз увеличивается количество Т-лимфоцитов и других клеток, отвечающих за повышение иммунитета и, следовательно, дающих возможность быстрого излечения от множества тяжелых заболеваний.

## Как выглядит черный тмин

*Nigella Sativa* L – травянистое растение высотой примерно 40 сантиметров. Стебель его сильно ветвится, а листва – ажурная. Цветет черный тмин очень красиво. Цветы – крупные, окрашены в зелено-голубой цвет. После цветения черный тмин дает плоды, которые собирают на семена с августа по сентябрь.

Жители Великобритании называют черный тмин «Love-in-Mist» (любовь в тумане). Это поэтическое название англичане дали *Nigella Sativa* L потому, что прекрасные зелено-голубые цветки тмина всегда, как дымкой, окутаны манящим экзотическим ароматом.



*Цветки черного тмина*



*Горстка черного тмина*

В России черный тмин называют менее романтично – «чернушка посевная».

## Фармакологические свойства черного тмина

Официальная медицина заинтересовалась маслом черного тмина еще в XIX веке. С тех пор прошло вот уже полтора столетия, а ученые многих стран мира стараются разобраться, в чем секрет удивительного воздействия этого растения на человеческий организм.

С 1959 года было проведено свыше 200 исследований, посвященных целебным свойствам черного тмина; их результаты были опубликованы в статьях и докладах различных средств массовой информации. Приведем самые яркие факты.

- Современные опыты показали, что черный тмин расширяет бронхиальные проходы, уничтожает микробы, регулирует кровяное давление, предотвращает спазмы сосудов, усиливает выделение желчи.

- При регулярном приеме черного тмина нормализуется содержание холестерина и липопротеинов низкой плотности у людей с повышенным содержанием жиров в крови. Кроме того, семена и масло черного тмина понижают сахар в крови больных сахарным диабетом. Далее, семена и масло черного тмина оказывают положительное активное воздействие на уровень гемоглобина в крови при анемии.

- Согласно информации ИТАР-ТАСС, опубликованной в 2008 году, черный тмин помогает в лечении опухоли поджелудочной железы. Ученые из университета Томаса Джефферсона обнаружили, что вещество тимокинон («thymo-quinone»), извлеченное из черного тмина, блокирует рост панкреатических раковых клеток и впоследствии уничтожает их.

- В гомеопатии настойка семян черного тмина уже много десятков лет применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

- Черный тмин способен противостоять раку. Научные исследования доказали, что черный тмин уничтожает приблизительно 80 % раковых агентов, при этом активируя множество важных генов, которые способны активно бороться с ростом опухоли. Кроме того, черный тмин понижает количество заболеваний раком кожи на 33 %.

Как видите, черный тмин помогает от множества болезней. Но главным его целительным свойством безусловно остается общеукрепляющая способность: тмин помогает активизировать и повысить защитные силы организма, помогая ему тем самым справляться практически с любыми недугами. Например, в докладе египетского доктора Усамы Киндияма упоминается об интересном медицинском эксперименте: люди с ослабленным иммунитетом ежедневно принимали по 2 г семян черного тмина. В результате такого лечения значительное повышение иммунитета наблюдалось у 55 % участников. В чем же секрет целительного воздействия черного тмина?

Ученые обнаружили, что семена черного тмина содержат множество минералов, витаминов и растительного протеина. Кроме того, в его семенах содержатся жирные нерастворимые кислоты, которые благотворно влияют на выработку гормонов и, соответственно, на многие жизненно важные функции организма. Наконец, черный тмин содержит вещество pigellone – активный антиоксидант, содержащий витамины А и В.

В ходе исследований удалось установить и точный химический состав чудодейственного растения. В 100 г сухих семян черного тмина содержится 19,8 % протеинов, 35,1 % жиров, 0,8 % влаги, 4,2 % золы, 6,2 % растительных волокон, 34,7 % углеводов, 650 мг фосфора, кроме того были обнаружены такие элементы, как железо, цинк, медь, кальций, фосфор, витамины Е и В, каротин, жирные кислоты (линолевая, стеариновая, олеиновая, пальмитиновая).

*Внимание!*

*Запрещается применять черный тмин беременным женщинам и больным с трансплантированными органами тела (печень, почки, сердце),*

*т. к. это может привести к преждевременным родам и отторжению пересаженных органов.*

## **Масло черного тмина и его свойства**

В нашем распоряжении имеется немало исторических свидетельств тому, что маслу черного тмина, или *Nigella Sativa Oil*, издревле приписывались целебные свойства. Современные исследования подтвердили и конкретизировали эти предположения.

Первая статья об удивительных целебных свойствах масла черного тмина появилась в одном из пакистанских медицинских журналов в 1989 году. В 1992 году учеными Бангладеш было проведено сравнительное исследование антибактериальных свойств масла черного тмина с аналогичными свойствами антибиотиков широкого спектра действия – тетрациклина, ампицилина и гентамицина. В результате этого исследования был сделан вывод: масло *Nigella* по большинству показателей оказалось гораздо эффективнее, чем антибиотики: многие бактерии в масле черного тмина просто-напросто гибнут.

В последующие годы учеными раково-иммунной биологической лаборатории Южной Калифорнии было также доказано, что регулярное употребление масла черного тмина стимулирует выработку костного мозга, помогает избежать возникновения онкологических заболеваний и служит незаменимым подспорьем в лечении уже возникших раковых опухолей.

Как и при приеме семян черного тмина, употребление масла *Nigella* помогает снизить содержание сахара в крови. Исследования показали, что масло черного тмина усиливает лактацию у кормящих матерей.

## Химический состав масла черного тмина и его свойства

В состав масла черного тмина входят следующие вещества: нигелон, минералы, сера, фосфор, железо, кальций, активные ферменты, углеводы, белки, витамины А и Е. Фосфолипиды представлены фосфатидилхолином и фосфатидилинозитолом. Газохроматографическими методами в масле обнаружены соединения, влияющие на синтез лейкотриенов и ингибирующие высвобождение гистамина. Жирнокислотный состав: линолевая кислота – 55–65 %; олеиновая кислота – 15–18 %; пальмитиновая кислота – 10–12 %; эйкозеновая кислота – 4–5 %; стеариновая кислота – 1–3 %; альфа-линоленовая кислота – до 1 %.

В масле черного тмина содержатся в необходимом количестве полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, которые, как раньше считалось, в нужном для человека количестве есть только в морепродуктах. Омега-жиры выполняют в нашем организме множество разных функций, но одна из самых важных – это образование из них множества эйкозаноидов. Эти гормоноподобные химические вещества, многие из которых еще называют простагландинами, оказывают огромное влияние на наше здоровье. Они снижают кровяное давление, расширяют или сужают (в зависимости от потребности организма) просвет бронхов, стимулируют выработку гормонов и увеличивают чувствительность нервных волокон.

Обе эти группы жирных кислот незаменимы, поскольку не синтезируются в организме и обязательно должны поступать извне. Их недостаток в организме вызывает самые различные болезни: ревматоидный артрит, атеросклероз, тромбы, слабость иммунной системы и даже рак. Эйкозопентеновая и докозоекзеновая кислоты, содержащиеся в омега-3 и омега-6, помогают сдерживать склеивание тромбоцитов, тем самым предотвращая образование тромбов – одной из основных причин острого инфаркта миокарда. Они снижают артериальное давление и защищают стенки сосудов от налипания на них атеросклеротических бляшек. При этом эйкозопентеновая и докозоекзеновая не ухудшают свертывание крови и не вызывают аномальной кровоточивости, как многие антикоагулянты.

В последние годы появились исследования, которые подтверждают важную роль омега-3 жирных кислот в поддержании здоровой работы мозга и профилактике депрессии.

Масло черного тмина применяется как высокоэффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное средство. Помогает в лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нейрогуморальными и гистаминными нарушениями. Липотропные вещества черного тмина обеспечивают стабильное снижение холестерина и являются антитоксиком алкоголя, устраняя явления алкогольной интоксикации. Как и семена черного тмина, его масло укрепляет иммунитет человека, помогая справляться практически с любыми заболеваниями.

Анализ крови людей, принимавших масло черного тмина, выявили, что содержание жизненно важных Т-лимфоцитов, которые отвечают за усиление и укрепление защитных сил организма, увеличивалось в несколько раз.

При регулярном применении масло черного тмина раздробляет камни в почках и мочевом пузыре, способствует выведению глистов, – оптимизирует работу кишечника за счет устранения явлений дисбактериоза, является антитоксиком алкоголя, препятствует ожирению, способствует снижению веса, излечивает насморк, кашель, одышку, желтуху. Эффективен при бронхитах, астме, помогает излечению грибковых заболеваний (*Candida Albicans*), устраняет зуд, регенерирует воспаленные участки кожи. Масло черного тмина рекомендуется применять для нормализации менструального цикла и повышения потенции.

## **Эфирное масло черного тмина и ароматерапия**

Прежде чем я расскажу вам об эфирном масле черного тмина, нам потребуется краткий экскурс на тему, что такое эфирные масла. Это душистые, легко летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений – в цветах, листьях, плодах, корнях. Как говорят ароматерапевты, эфирные масла – концентрат ароматов в жидком виде.

Эфирные масла известны с древних времен. Египтяне за 6000 лет до нашей эры умели получать из растений скипидар и некоторые эфирные масла. В Японии более 2000 лет назад не только получали мятное масло, но и выделяли из него ментол. Эфирные масла применяли для благовонных курений, как косметические и лекарственные средства, при бальзамировании.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.