

МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА

Мы изучили всю информацию, которую нашли и сделали вывод, что максимально лечебными являются именно эфиопские и индийские семена. Чем жарче климат места произрастания семян, тем более насыщеннее и активнее их состав.

Все образцы были богаты полезными нутриентами. А вот витаминно-минеральный состав различался от партии к партии вне зависимости от региона происхождения. Основную роль играют условия, в которых побывали семена - как выращивали, как собирали, как хранили, как везли.

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ

Самые высокие антиоксидантные свойства были обнаружены именно у *эфиопских семян чёрного тмина*.

СПОСОБ ДОБЫЧИ

Но не менее важным, чем сорт семян и страна их произрастания, является то, каким способом добыто из них масло. Именно *сыродавленное масло обладает наиболее активными лечебными свойствами!*

**МАСЛО ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИГОТОВЛЕНО
С СОБЛЮДЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:**

СЕМЕНА ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ, СУХИМИ И ЧИСТЫМИ.

Нельзя разогревать семена перед отжимом.

Как правило, их разогревают или обжаривают для увеличения производительности. Но при нагреве масло моментально окисляется и становится токсичным!

**МАСЛО НЕ ДОЛЖНО СОПРИКАСАТЬСЯ
С МЕТАЛЛОМ И КИСЛОРОДОМ (ОНО ОКИСЛЯЕТСЯ)**

Я отжимаю масло в капролоновой бочке и оно течёт по силиконовой трубке прямо в бутылочку из тёмного стекла, чтобы не было контакта с кислородом.

МАСЛО ДОЛЖНО БЫТЬ СВЕЖИМ

Срок годности таких масел - 6 месяцев с момента отжима и до 4 месяцев с момента вскрытия бутылочки.

ИСПОКОН ВЕКОВ СЕМЕНА ЧЁРНОГО ТМИНА

ЦЕНИЛИСЬ ЗА СВОИ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Человечество использует их в лекарственных целях уже тысячи лет. Упоминание полезных свойств семян чёрного тмина встречается в египетской медицинской книге (Ebers Papyrus), написанной в 1550 году до н. э. «Золото фараонов» у египтян и «лекарство от всех болезней» у мусульман. Это всё о пользе этих семян.

Мусульмане называют семена чёрного тмина «семя благословения» (Habbatul barakah). Именно пророк Мухаммед назвал их «Лекарство от всех болезней, кроме смерти».

Самая популярная форма употребления семян – масло.
По сути масло - это концентрат пользы, чистое «золото».

Масло чёрного тмина широко применяют в Китайской и Арабской народной медицине, в Аюрведе. Но и традиционная медицина признаёт полезные свойства чёрного тмина и использует для лечения многих заболеваний.

Проведено множество научных исследований, доказывающих эффективность масла чёрного тмина в борьбе со многими заболеваниями!

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В состав масла чёрного тмина входят различные жирные кислоты, и составляют около 85%. Наибольшая концентрация:

Полиненасыщенная линолевая кислота Омега-6 (50- 60%),

Мононенасыщенная олеиновая кислота Омега-9 (20%),

А вот Омега-3 менее 1%

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ

Витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9), D, C, E, A, натрий, калий, фосфор, марганец, кальций и цинк, железо, селен, никель и медь.

АМИНОКИСЛОТЫ

В состав масла чёрного тмина входит 15 аминокислот, в том числе все 8 незаменимых аминокислот (такой полный набор встречается только в продуктах животного происхождения, даже в сое – только 7, а это лидер среди растительных продуктов по содержанию незаменимых аминокислот).

ФИТОСТЕРОЛЫ И ФОСФОЛИПИДЫ

Помимо этого, масло чёрного тмина содержит фитостеролы (противовоспалительные свойства)

и фосфолипиды (регенерация клеток организма).

НО ЦЕНИТСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗА ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ТИМОХИНОН

Часто сокращенный до TQ. TQ – это сильнейший противоопухолевый, антиоксидантный, антибактериальный компонент масла чёрного тмина, именно его ученые считают основной причиной лекарственных свойств семян чёрного тмина.

Отдельно тимохинон в лабораторных условиях показал значительную противобактериологическую деятельность (в частности, в отношении золотистого стафилококка), эффективность в борьбе с грибковыми заболеваниями (особенно против грибов вида Candida) и эффективность против роста опухолей (в т.ч. и злокачественных).

Тимохинон настолько ценен, что некоторые зарубежные производители масла чёрного тмина выносят на упаковку % его содержания (0,6%).

Помимо этого, в состав входят эфирные масла с доказанным **противовоспалительным** эффектом (1,5%). Масло чёрного тмина можно использовать в **аромадиффузорах**.

Эффективность такого метода признана американскими врачами при заболеваниях ЛОР-органов и астме.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Семена и масло чёрного тмина уникальны тем, что по ним проводилось немало научных испытаний. Польза масла чёрного тмина изучалась наравне с фармацевтическими препаратами! Мало какой продукт или БАД может похвастаться таким послужным списком.

Для понимания насколько масштабно изучаются семена чёрного тмина и масло из них, в конце гайда вы найдете список некоторых научных исследований (они реальны, официальные и в лабораторных условиях подтвердили эффективность в борьбе со многими заболеваниями).

В первую очередь масло чёрного тмина оказывает сильнейшее действие на иммунитет человека (в разы сильнее эхинацеи!!!).

Оно буквально пробуждает ваш собственный иммунитет! По этим причинам масло чёрного тмина даже запрещено после недавней пересадки органов, так как возможно отторжение из-за сильной активации собственного иммунитета.

**В РЕЗУЛЬТАТЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЫЛИ
ВЫЯВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОТИВОМИКРОБНЫЕ
СВОЙСТВА МАСЛА ЧЁРНОГО ТМИНА:**

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ СВОЙСТВО

Тимохинон обладает антибактериальной активностью, которая может усиливаться антибиотиками. В лабораторных исследованиях масло чёрного тмина показало эффективность против многих бактерий, в том числе против кишечной палочки, грамположительных (золотистый стафилококк) и грамотрицательных бактерий (*Pseudomonas aeruginosa* и *Escherichia coli*), *C. albicans*, (не эффективен на *salmonella typhimurium*).

ПРОТИВОГРИБКОВОЕ СВОЙСТВО

В первую очередь против грибов рода *Candida*. В результате исследований масло чёрного тмина показало ингибирующее действие против кандидоза. В составе семян чёрного тмина есть активные компоненты, которые стимулируют в организме выработку веществ, смертельных для кандиды.

ЛЕЧЕНИЕ ШИСТОСОМОЗА

Испытание проводилось на мышах в течение двух недель. Масло чёрного тмина делает паразита уязвимым (в результате организм хозяина сам его уничтожает) + масло эффективно против изменений в печени, вызванных инфекцией *Sch. Mansoni*.

ПРОТИВОВИРУСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Есть хорошие результаты исследований на мышах и человеке. Для исследования противовирусного эффекта в условиях лаборатории в качестве модели использовали цитомегаловирус мышей. Так вот масло чёрного тмина показало замечательный результат в отношении цитомегаловируса.

Испытание противовирусных свойств на человеке проводили на пациенте с гепатитом С, который не подходил для специфического лечения заболевания. В течение 3 месяцев три раза в день он получал капсулу с действующим веществом, изъятим из семян чёрного тмина. Результаты показали значительное снижение вирусной нагрузки, а также улучшение медицинских анализов (общий белок, альбумин, эритроциты и тромбоциты). Также у больного наблюдалось снижение уровня глюкозы в крови и уменьшение отека нижних конечностей.

В литературе встречается опыт применения семян чёрного тмина при ВИЧ-инфекции. Но так как это не официально зарегистрированные научные исследования, мы не можем ручаться за их достоверность.

Описываются 2 случая, когда даже при ВИЧ-инфекции семена чёрного тмина оказали хороший эффект, эти люди не подходили под специфическое лечение:

46-летний ВИЧ-положительный пациент в течение 6 месяцев 2 раза в день принимал 10 мл смеси (60% семян чёрного тмина и 40% мёда). Повторные тесты на ВИЧ у пациента показывали неопределяемую вирусную нагрузку в течение 24 месяцев после курса.

Аналогичная устойчивая картина наблюдалась у 27-летней ВИЧ-инфицированной беременной женщины. Она принимала 10 мл такой же смеси из 60% семян чёрного тмина и 40% мёда трижды в день в течение года. Повторные серологические исследования в течение 10 лет не показывали вирусную нагрузку.

То есть удавалось вирус иммунодефицита человека перевести в спящее состояние.

АНТИПАРАЗИТАРНАЯ АКТИВНОСТЬ

Изучено действие спиртового экстракта семян чёрного тмина на детей, которые были инфицированы цестодами естественным путём. Результат – подавление инфекции в 94% случаев (тогда как лекарственный препарат хлорохин эффективен в 86% случаев). Антипаразитарные свойства изучались и на животных, где также эффективность была высокой. При чём выздоровление наступало очень быстро.

Семена чёрного тмина и масло из них признаны официальной медициной и нашли широкое применение в терапии против многих заболеваний, таких как: кожные заболевания, желтуха, болезни ЖКТ, анорексия, конъюнктивит, диабет, гипертония, аменорея, кашель, бронхит, головная боль, лихорадка, грипп и экзема.

Некоторые полезные вещества находятся исключительно в оболочке семян, поэтому рекомендую и семена чёрного тмина (жмых) включать в свой рацион. Эта рекомендация для получения максимального эффекта от чёрного тмина. Но основная часть витаминов и минералов все же есть в масле, при чём в 1 ложке масла концентрация полезных веществ в разы выше, чем в самих семенах.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

СНИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

В ходе исследований в случае незначительной гипертонии употребление масла чёрного тмина способно нормализовать кровяное давление уже за 2 месяца.

СНИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Это свойство связано с высоким содержанием полезных жирных кислот, которые помогают поддерживать здоровый уровень холестерина.

УЛУЧШЕНИЕ СИМПТОМОВ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

В 2016 году проводилось небольшое исследование, в котором участвовало 43 женщины с ревматоидным артритом от легкой до умеренной степени тяжести. В течение месяца половина участниц ежедневно принимали капсулы с маслом чёрного тмина, другие – капсулы плацебо. По итогу лечение маслом чёрного тмина привело к уменьшению симптомов артрита и воспаления в суставах, и снижению воспалительных маркеров в анализе крови.

ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ И АЛЛЕРГИИ

В 2011 г. В Американском журнале отоларингологии было опубликовано исследование, в результате которого было обнаружено, что масло чёрного тмина уменьшает заложенность носа, зуд, насморк и чихание. В другом исследовании 2018г. учёные пришли к выводу, что масло чёрного тмина помогает в лечении синусита. А также благодаря антигистаминным, иммуномоделирующим, противовоспалительным свойствам масло черного тмина считают очень перспективным в лечении аллергий.

АСТМА

Масло чёрного тмина показало хороший эффект в снижении симптомов астмы. Доказано, что масло чёрного тмина уменьшает воспаления в дыхательных путях, что также может помочь

при бронхите. Исследование, опубликованное в Phytotherapy Research в 2017г, показало, что у больных астмой, которые принимали капсулы с маслом чёрного тмина, наблюдалось значительное улучшение по сравнению с теми, кто принимал плацебо.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Впервые о возможной пользе масла чёрного тмина при сахарном диабете учёные заговорили в 2015г. Позже в 2018г. это было научно

подтверждено. Благодаря тому, что Масло чёрного тмина нормализует уровень сахара и холестерина в крови.

В СТОМАТОЛОГИИ

Масло чёрного тмина используется для лечения и профилактики заболеваний зубов: стоматиты; пародонтоз; гигиена полости рта (смазывание слизистых).

ЖКТ

Употребление в пищу семян или масла приводит к снижению боли в ЖКТ, уменьшает газы, вздутие живота, и способствует лечению язв и гастрита.

ОЖИРЕНИЕ

Было проведено исследование, в котором принимали участие женщины с лишним весом. В течение 2 месяцев одним давали капсулы с маслом чёрного тмина, другим – плацебо. Обе группы придерживались низкокалорийной диеты. В конце эксперимента у женщин, принимающих масло чёрного тмина, были лучшие результаты – вес, окружность талии и уровень триглицеридов снизились сильнее, чем у тех, кто принимал плацебо. А сочетание аэробных упражнений и масла чёрного тмина доказано приносит супер результат!

ПРОТИВОРАКОВЫЕ СВОЙСТВА

В результате лабораторных исследований масло чёрного тмина (а также отдельно тимохинон) уменьшили рост опухолей у лабораторных крыс.

Масло также может помочь уменьшить разрушительные последствия лучевой терапии, которая используется для уничтожения раковых клеток. Но эти свойства не были изучены на людях! Также учёные предполагают, что местное применение масла чёрного тмина может помочь в борьбе с раком кожи. Активность ингредиентов масла чёрного тмина была зарегистрирована против различных видов рака, включая рак шейки матки, рак крови, печени, почек, кишечника, простаты и рака груди.

Масло чёрного тмина не должно использоваться в качестве замены для обычных методов лечения рака!

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МАСЛА ЧЁРНОГО ТМИНА В ДЕРМАТОЛОГИИ

ЛЕЧЕНИЕ ПРЫЩЕЙ

По данным журнала дерматологии и дерматологической хирургии Саудовской Аравии, местное применение лосьона из масла чёрного тмина значительно снизило акне после двух месяцев использования. 67% участников были удовлетворены результатом.

ПСОРИАЗ

Применение масла чёрного тмина показало эффективность в уменьшении бляшек при псориазе.

ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

Применение масла чёрного тмина снижает воспаление и уменьшает количество бактерий, что помогает в заживлении ран.

Помимо этого масло чёрного тмина можно добавлять в базовые масла и крема для усиления увлажняющего эффекта. Допустимо нанесение масла чёрного тмина на волосы или в шампунь, что делает волосы мягкими и блестящими.

НОРМЫ И СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВНУТРЬ

Говоря о дозировках – официально нет рекомендуемой суточной нормы и лечебных дозировок. Недостаточно испытаний на людях. К тому же в некоторых исследованиях использовалось не чистое масло чёрного тмина, а отдельно добытые из него компоненты. На практике же стандартные схемы врачей и нутрициологов:

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Детям: 0,5 ч.л. в сутки
Взрослым: 1-2 ч.л. в сутки

При такой схеме перерыв в приёме не обязателен. Это профилактическая доза. Но, пожалуйста, смотрите на индивидуальную реакцию.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Детям: 0,5-1 ч.л. в сутки
Взрослым: до 2 ст.л. в день на срок 1-2 мес (максимум 3 мес).

Опять же смотрим на реакцию! Кому-то и 1ст.л. много, тогда сокращаем до 1ч.л. два раза в день. Как правило, и это эффективная схема.

Эти лечебные дозировки одинаковы при всех заболеваниях. Лечебная дозировка – это тот допустимый уровень, когда польза от приёма максимальна, но безвредна для организма.

Ни в коем случае приём масла чёрного тмина не заменяет основного лечения!

ВАЖНО

Учёные предупреждают - злоупотребление маслом чёрного тмина (длительный приём в высоких дозах) может нанести вред организму! Виновник тому мелантин (один из компонентов масла), в больших количествах он может быть токсичен.

Потребление масла (как профилактика, так и лечение) лучше разделять на 2-3 приема в течение дня для достижения максимального эффекта. Организму проще усвоить полезные вещества, когда их потребляете равномерно в течение дня, нежели единовременно.

Обязательно пейте воду в течение дня. Особенно при лечебных дозировках маслом (2л чистой воды в день)! Вода играет важную роль в расщеплении жиров в нашем организме.

ПРИЁМ НАТОЩАК

Один из самых спорных вопросов. У данного метода есть как сторонники, так и противники.

С одной стороны, именно жиры запускают работу желчного и ЖКТ, а значит, употребление натощак - это мощный и быстрый запуск организма, ощущение бодрости и сытости.

С другой стороны, жиры - это высокая нагрузка на организм (в первую очередь на желчный и поджелудочную) + для максимального усвоения жиров нужны вспомогательные компоненты.

Мнения могут быть разные. И организмы у всех разные. Для кого-то такой мощный запуск ЖКТ может быть критичен, особенно,

если есть камни в желчном пузыре.

В большинстве западных источников присутствует рекомендация

– употреблять масло чёрного тмина после еды. Употребление натошак, чаще всего встречается в контексте лечения проблем с ЖКТ. А другие учёные вообще видят максимальную пользу при употреблении масла чёрного тмина на ночь.

Мы не сторонники употребления масла натошак. У вас, и вашего врача, может быть другое мнение. Но если вам нравится начинать день с ложки масла, и ваш организм прекрасно реагирует, то предлагаю компромисс - выпивать масло не за 30-60 минут до основного приёма пищи, как делают многие, а за 10 минут. Ложка должна быть чайной, а не столовой. И лучше запивать тёплой водой. В таком случае вы получите тот же эффект, но в ЖКТ жиры встретятся с другими компонентами, способствующими их усвоению.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА ДЕТЯМ?

В вопросе детей наука всегда очень осторожна. Поэтому официально называют возраст – 6 лет. Из-за жгучего свойства масла чёрного тмина и возможных аллергических реакций. Если смотреть вглубь вопроса:

ДО 2-Х ЛЕТ

У ребенка несовершенна пищеварительная система, и недостаточно ферментов для расщепления полиненасыщенных жиров (у некоторых и практически до трёх лет).

ДО 3-Х ЛЕТ

Не рекомендуется употреблять внутрь масло чёрного тмина. Лучше отдать предпочтение наружному применению (если нет аллергических реакций), либо добавить несколько капель масла в аромадиффузор.

И все же до 6 лет будьте максимально осторожны.
Не перегружайте жирами детский организм!

Никакого натошак для малышей быть не может. Максимум непосредственно перед приёмом пищи для лечения проблем с ЖКТ, и то по назначению врача. Поверьте, масло не теряет своих целебных свойств, если вы употребите его с пищей. В питании работает следующий принцип - максимальное усвоение пищи происходит при одновременном употреблении жиров, белков, углеводов. И чем разнообразнее ваш приём пищи, тем больше пользы получите от каждого нутриента.

С 3-Х ДО 6-ТИ ЛЕТ

Нутрициологи рекомендуют давать масло чёрного тмина только при заболеваниях, либо в зимний сезон для профилактики. Но повторим ещё раз – по этому вопросу мнения специалистов могут различаться.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Наружно применяют до исчезновения симптомов. Если через месяц жалобы остаются, обратитесь к врачу для выбора дальнейшей тактики лечения. Это не значит, что через месяц нанесение масла станет опасным. Но возможно вам понадобится изменить тактику лечения (изменение дозировки, либо сочетание с другими средствами). Опять же смотрите всегда на ваши личные ощущения.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ГРИПП

На ночь растереть грудь и спину маслом чёрного тмина + приём внутрь в течение дня и на ночь стакан горячей воды с несколькими каплями масла чёрного тмина.

БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

Нанести масло чёрного тмина на больное место и растереть

ПРИ ЭКЗЕМЕ, СУХОСТИ И МИКРОТРАВМАХ КОЖИ

3 раза в день протирать места заболевания

ПРИ ПСОРИАЗЕ

Приём ванны со следующим раствором: 50 мл масла чёрного тмина смешать с морской солью 250 гр . После ванны смазать бляшки маслом чёрного тмина

ПРИ БОЛИ В УШАХ

Растирать маслом вокруг ушей. Пророк Мухаммед советовал при ушной боли следующий рецепт капель для ушей:

Мы высказываем свою точку зрения. Следовать ей или нет – личный выбор и ответственность каждого родителя. Никто кроме вас и вашего врача не знает полный анамнез ребенка.

на 3 дня замочить 1 дольку свежего чеснока в 1 унции (1 унция равна 28.35 граммам) масла чёрного тмина. Закапывать по несколько капель полученной смеси непосредственно в ухо.

БОЛЬ В ГЛАЗАХ

Массажными движениями нанести масло чёрного тмина на виски + на ночь стакан горячей воды с несколькими каплями масла чёрного тмина

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Растирать больное место (зуб) с 1-2 каплями масла чёрного тмина

ВОСПАЛЕНИЕ ДЁСЕН И СТОМАТИТ

1 ст.л. масла чёрного тмина кладете в рот и полощите в течение 2-3 минут. Через 2-3 дня стоматит либо проходит полностью, либо исчезают болевые ощущения, остаётся лишь ранка, которая затягивается в течение нескольких дней.

ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

Добавить несколько капель масла чёрного тмина в стакан воды и полоскать таким раствором по несколько раз в день. Жгучесть раствора корректировать в зависимости от болевых симптомов. В случае сильной боли горла начинают со слабого раствора, затем постепенно концентрацию масла повышают.

ПРИ ЧРЕЗМЕРНОМ ГАЗООБРАЗОВАНИИ

Растереть живот маслом чёрного тмина

ПРИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ БОЛЯХ У ЖЕНЩИН

Массажными движениями наносить масло чёрного тмина на низ живота до 3 раз в день. Начинать за 3 дня до начала цикла.

ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА И ТЕЛА

Масло чёрного тмина отлично питает и увлажняет кожу. Наносить можно в чистом виде, либо добавлять к вашему крему или базовому маслу. Не подходит для людей с жирной кожей. Если у вас комбинированная кожа – наносите только на сухие участки кожи, избегая в первую очередь зону вокруг носа. Наносят масло на 20 минут, излишки убирают салфеткой. Вообще масло чёрного тмина отлично впитывается, не оставляет пленку.

Если есть небольшие реакции на чистое масло чёрного тмина, то допустимо смешивать с любым базовым маслом.

МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА И COVID-19

В начале 2020 года учёные предложили чёрный тмин в сочетании с медом, как природное средство против COVID-19.

И мёд, и чёрный тмин – с древних времен известны, как мощнейшие природные средства, обладающие лекарственной активностью (противовирусные, антибактериальные, противовоспалительные и иммуномодулирующие свойства, способствуют отхождению

мокроты, регенерации клеток организма и его восстановлению). А в комбинации чёрный тмин и мёд усиливают свойства друг друга.

30.11.2020 года были опубликованы предварительные результаты испытаний чёрного тмина+мёда против COVID-19, которые проводились в период с апреля по август 2020 года в Пакистане.

ВАЖНО

Прежде чем наносить масло на большую область тела, проверьте на маленьком участке кожи на отсутствие аллергических реакций. В случае аллергических реакций незамедлительно смойте водой. В тяжёлых случаях обратитесь за медицинской помощью.

«Предварительные» - так как не прошли ещё все бюрократические процессы по оформлению. В исследовании принимали участие 313 человек (210 со средней степенью тяжести и 103 с тяжёлой).

В течение 14 дней половина участников принимала плацебо, другие – каждый день получали смесь натурального мёда 1г на 1кг веса + измельченные семена чёрного тмина 80 мг на 1кг веса (эта дозировка была поделена на 2-3 приема).

СОВМЕСТНО СО СТАНДАРТНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ,
ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У ПРИНИМАЮЩИХ Ч.ТМИН С МЁДОМ ОБЛЕГЧЕНИЕ
СИМПТОМОВ НАСТУПАЛО ПРАКТИЧЕСКИ В 2 РАЗА
БЫСТРЕЕ

При среднем течении заболевания – 4 против 7 дней
при сложном течении заболевания – 6 против 13 дней.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВИРУСА НАСТУПАЛО БЫСТРЕЕ
У ТЕХ, КТО ПРИНИМАЛ Ч.ТМИН И МЁД

При среднем течении заболевания – 6 против 10 дней
при сложном течении заболевания – 8,5 против 13 дней.

УРОВЕНЬ СМЕРТНОСТИ В ГРЕППЕ «ТМИН+МЁД»
С ТЯЖЁЛОЙ ФОРМОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ БЫЛ
В 4 РАЗА НИЖЕ

Чем в группе плацебо. И это прекрасные результаты!

Учитывая, что для производства масла затрачивается большое количество семян чёрного тмина, и концентрация полезных веществ в нем выше. Поэтому масло чёрного тмина также подходит для терапии ковида.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ЕСЛИ КРАТКО

Масло чёрного тмина действительно сильное средство.
Поэтому, если есть хронические заболевания или вы принимаете какие-либо лекарственные препараты на постоянной основе, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом о взаимодействии ваших лекарств с маслом чёрного тмина!
Это не отвар ромашки, которым нанести себе вред невозможно.

А ТЕПЕРЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНО

Говоря о несовместимости с препаратами,
в первую очередь речь идет о рецептурных лекарствах.

Особенно это касается таких препаратов, как:
бета адреноблокаторы (metoprolol (Lopressor) и варфарин (Кумадин)), антидепрессанты, противосудорожные препараты и статины (возможно усиление эффекта лекарств).

При употреблении масла чёрного тмина с лекарствами, способствующими снижению уровня глюкозы в крови, возникает высокий риск развития гипогликемии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ВЛИЯНИЕ НА СВЁРТЫВАНИЕ КРОВИ И ПЛАНОВЫЕ ОПЕРАЦИИ

Масло чёрного тмина может оказывать влияние на процесс свертываемости крови, что увеличивает риск кровотечения.

Поэтому если у вас есть нарушения свертываемости крови или вы принимаете лекарство, влияющие на свертываемость крови, перед приемом масла чёрного тмина обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом! По этой же причине рекомендуется прекратить прием масла чёрного тмина как минимум за 2 недели до плановой операции.

НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЁННЫЕ ОПЕРАЦИИ ПО ТРАНСПЛАНТАЦИИ ОРГАНОВ

Являются противопоказанием, так как масло чёрного тмина на столько сильно может усилить иммунитет, что произойдет отторжению чужеродных тканей.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Необходима консультация с врачом. Это важно. Именно на желчный пузырь приходится основная нагрузка по расщеплению жиров.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Аллергия на тмин не редкость. При местном применении возможен зуд, жжение. Обязательно сделайте тест на маленьком участке кожи, прежде чем наносить на большую поверхность. При употреблении внутрь также возможны аллергические реакции (зуд, покраснение или отек губ, языка, десен, горла и лица). В случае вышеперечисленных жалоб, незамедлительно обратитесь к врачу.

СО СТОРОНЫ ЖКТ

Возможна тошнота, рвота, вздутие живота и спазмы.

ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ

Масло чёрного тмина очень полезно для этих органов. НО! Систематическое преувеличение рекомендуемых доз оказывает негативное действие на печень и почки. Если есть какие-то заболевания печени и почек также нужна консультация вашего лечащего врача.

ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Одно из свойств масла чёрного тмина – снижение артериального давления. Поэтому если вы принимаете какие-либо лекарства от гипертонии или у вас большое сердце, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем принимать масло.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Беременность является противопоказанием! Масло чёрного тмина стимулирует сокращение мышц, в том числе в матке, что может привести к преждевременным родам или увеличить риск выкидыша.

Вероятнее всего 1 ч.л. масла, особенно во время приема пищи, не причинит вред беременным или лицам свыше перечисленными заболеваниями. И даже наоборот может улучшить самочувствие. НО! Только лечащий врач знает весь ваш анамнез. Поэтому и существует такая рекомендация.

Помним, что все индивидуально. И безусловно не может быть никакого бесконтрольного приема в случае беременности или хронических заболеваний. В основе гайда научные исследования исключительно из достоверных источников.

Екатерина Панчугина
нутрициолог проекта @vitaminogid

Информация подготовлена мастерской сыродавленного масла @pashin.maslo совместно с сертифицированным Нутрициологом Екатериной Панчугиной @vitaminogid

ИССЛЕДОВАНИЯ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭФФЕКТИВНОГО ЧЁРНОГО В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Hedrick UP: Sturtevant's Edible Plants of the World. Dover, New York, pp. 388-389. 1972.
2. Randhawa MA and Alghamdi MS: Anticancer activity of Nigella sativa (black seed)-a review.
Am J Chin Med 2011; 39(06): 1075-1091.
3. Ahmad A, Husain A, Mujeeb M, Khan SA, Najmi AK, Siddique NA, Damanhoury ZA and Anwar F: A review on therapeutic potential of Nigella sativa: A miracle herb.Asian Pac J Trop Biomed 2013; 3(5): 337-352.
4. Al-Khalaf MI and Ramadan KS: Antimicrobial and anticancer activity of Nigella sativa oil-a review.Aus J Basic ApplSci 2013; 7(7): 505-514.
5. Effenberger K, Breyer S and Schobert R: Terpene conjugates of the Nigella sativa seed-oil constituent

thymoquinone with enhanced efficacy in cancer cells. *ChemBiod* 2010; 7(1): 129-139.

6. El-Mahdy MA, Zhu Q, Wang QE, Wani G and Wani AA: Thymoquinone induces apoptosis through activation of caspase-8 and mitochondrial events in p53-null myeloblastic leukemia HL-60 cells. *Int J Cancer* 2005;117(3): 409-417.

7. Thabrew MI, Mitry RR, Morsy MA and Hughes RD: Cytotoxic effects of a decoction of *Nigella sativa*, *Hemidesmus indicus* and *Smilax glabra* on human hepatoma HepG2 cells. *Life Sci* 2005; 77(12): 1319-1330.

8. Chehl N, Chipitsyna G, Gong Q, Yeo CJ and Arafat HA: Anti-inflammatory effects of the *Nigella sativa* seed extract, thymoquinone, in pancreatic cancer cells. *HPB(Oxford)* 2009; 11(5): 373-381.

9. Salomi MJ, Satish CN and Panikkar KR: Inhibitory effects of *Nigella sativa* and saffron (*Crocus sativus*) on chemical carcinogenesis in mice. *Nutr Cancer* 1991; 16(1): 67-72.

10. Awad EM: In vitro decreases of the fibrinolytic potential of cultured human fibrosarcoma cell line, HT1080, by *Nigella sativa*. *Phytomedicine* 2005; 12(1): 100-107.

11. Khan N and Sultana S: Inhibition of two stage renal carcinogenesis, oxidative damage and hyperproliferative response by *Nigella sativa*. *Eur J Cancer Prev* 2005;14(2): 159-168.

12. Yi T, Cho SG, Yi Z, Pang X, Rodriguez M, Wang Y, Sethi G, Aggarwal BB and Liu M: Thymoquinone

inhibits tumor angiogenesis and tumor growth through suppressing AKT and extracellular signal-regulated kinase signaling pathways. *Mol Cancer Therapeu* 2008; 7(7): 1789-1796.

13. Hajhashemi V, Ghannadi A and Jafarabadi H: Black cumin seed essential oil, as a potent analgesic and antiinflammatory drug. *Phytother Res* 2004; 18(3): 195-199.

14. Rastogi RP and Mehrotra BN: *Compendium of Indian Medicinal Plants*, reprinted edn, Vol. 3, CSIR, New Delhi, 1993; pp. 452-453.

15. Nickavar B, Mojab F, Javidnia K and Amoli MA: Chemical composition of the fixed and volatile oils of *Nigella sativa* from Iran. *Z Natutforsch C* 2003; 58(9-10): 629-631.

16. Jain PK and Agrawal RK: Antioxidant and free radical scavenging properties of developed mono and polyherbal formulations. *Asian J ExpSci* 2008; 22(3): 213-220.
17. Rajamanikandan S, Sindhu T, Durgapriya D, Sophia D, Ragavendran P and Gopalakrishnan VK: Radical scavenging and antioxidant activity of ethanolic extract of *Mollugonudicaulis* in vitro Indian J Pharm Edu Res 2001; 45(4): 310-316.
18. Suriyavathana M and Indupriya S: GC-MS analysis of phytoconstituents and concurrent determination of flavonoids by HPLC in ethanolic leaf extract of *Blepharismaderaspatensis* (L) B. Heyne ex Roth. *World J Pharm Res* 2014;3(9): 405-414.
19. Sahni C, Shakil NA, Jha V and Gupta RK: Screening of nutritional, phytochemical, antioxidant and antibacterial activity of the roots of *Borassusflabellifer* (Asian Palmyra Palm). *J Pharmacog Phytochem* 2014; 3(4): 58-68.
20. Zhu H, Wang Y, Liang H, Chen Q, Zhao P and Tao J: Identification of *Portulacaoleracea* from different sources using GC–MS and FT-IR spectroscopy. *Talanta* 2010; 81(1): 129-135.
21. .Verma RN and Batra A: Isolation and analytic characterization of rebaudioside A and GC-MS analysis of methanolic leaves extract of *Stevia rebaudiana* *Annal Phytomed* 2013; 2(1): 108-114.
22. Vignesh R, Puhazhselvan P, Sangeethkumar M, Saranya J, Eganathan P and Sujanapal P: GC-MS analysis, antimicrobial, scavenging ability and cytotoxic activity of leaves of *Syzygiumcalophyllifolium* J Bioly Act Prod from Nat 2013; 3(2): 121-129.
23. Sen A and Batra A: Chemical composition of methanol extract of the leaves of *Melia azedarach*. *Asian J Pharm Clin Res* 2012; 5(3): 42-45.
24. Senthilrani S and Renuka Devi P: Biological activities and chemical composition of *Cassia auriculata*. *Asian J Biochem* 2014; DOI: 10.3923/ajb.2014
25. Thangavel M, Umavathi S, Thangam Y, Thamaraiselvi A and Ramamurthy M: GC-MS analysis and larvicidal activity of *Andrographispaniculata* (Burm. F) Wall. Ex Nees. against the dengue vector *Aedesaegypti* (L)(Diptera: Culicidae). *Int J CurrMicrobiolApplSci* 2015; 4(7): 392-403.

26. Zhang ZF, Ye Y and Chen Z: Molecular characteristics of woody extracts of *Buxusmicrophylla*.
Pakistan J Pharm Sci 2014;27(6): 2073-2078.
27. Peng W, Han T, Xin WB, Zhang XG, Zhang QY, Jia M and Qin LP: Comparative research of chemical constituents and bioactivities between petroleum ether extracts of the aerial part and the rhizome of *Atractylodesmacrocephala*.Med Chem Res 2011; 20(2): 146- 151.
28. El Gazzar M, El Mezayen R, Marecki JC, Nicolls MR, Canastar A and Dreskin SC: Anti-inflammatory effect of thymoquinone in a mouse model of allergic lung inflammation.Int Immunopharmacol 2006; 6(7): 1135-1142.
29. Khalife KH and Lupidi G: Nonenzymatic reduction of thymoquinone in physiological conditions.Free Rad Res 2007; 41(2): 153-161.
30. Kanter M, Coskun O and Uysal H: (2006). The antioxidative and antihistaminic effect of *Nigella sativa* and its major constituent, thymoquinone on ethanol-induced gastric mucosal damage.Arch Toxicol 2006; 80(4): 217-224.
31. Norwood AA, Tucci M and Benghuzzi H: A comparison of 5-fluorouracil and natural chemotherapeutic agents, EGCG and thymoquinone, delivered by sustained drug delivery on colon cancer cells.Biomed SciInstru 2006; 43: 272-277.
32. Tekeoglu I, Dogan A and Demiralp L: Effects of thymoquinone (volatile oil of black cummin) on rheumatoid arthritis in rat models.Phytother Res 2006; 20(10): 869-871.
33. Houghton P J, Zarka R, de las Heras B and Hoult JR: Fixed oil of *Nigella sativa* and derived thymoquinone inhibit eicosanoid generation in leukocytes and membrane lipid peroxidation.Planta Med 1995; 61(1): 33-36.
34. Mozaffari FS, Ghorbanli M, Babai A and Sepehr MF: The effect of water stress on the seed oil of *Nigella sativa*J Essent Oil Res 2000; 12(1): 36-38.
35. Liu JH, Zschocke S, Reininger E and Bauer R: Inhibitory effects of *Angelica pubescens biserrata* on 5-

lipoxygenase and cyclooxygenase. *Planta Med* 1998;64(6): 525-529.

36. Singh S and Majumdar DK: Evaluation of antiinflammatory activity of fatty acids of *Ocimum sanctum* fixed oil. *Indian J ExperiBiol* 1997; 35(4): 380-383.

37. Weidner MS: Novel pharmaceuticals, dietary supplements and cosmetics containing fatty acids
Zingiber extract for the treatment or prevention of inflammation, hypersensitivity or pain. *PCT Int. Appl.* 2000; AN 2000, 627966.

38. Laneuville O, Breuer DK, Dewitt DL, Hla T, Funk CD and Smith WL: Differential inhibition of human prostaglandin endoperoxide H synthases-1 and-2 by nonsteroidal anti-inflammatory drugs. *J Pharmacol Exp Therapeu* 1994; 271(2): 927-934.

39. Kazemi M: Phytochemical composition, antioxidant, anti-inflammatory and antimicrobial activity of *Nigella sativa* essential oil. *J Essen Oil Bear Plants* 2014; 17(5): 1002-1011.

40. Henry GE, Momin RA, Nair MG and Dewitt DL: Antioxidant and cyclooxygenase activities of fatty acids found in food. *J Agricul Food Chem* 2002; 50(8): 2231-2234.

41. CHEMICAL COMPOSITION AND ANTIOXIDANT ACTIVITIES OF BLACK SEED OIL (*NIGELLA SATIVA* L.) |
INTERNATIONAL JOURNAL OF PHARMACEUTICAL SCIENCES AND RESEARCH (ijpsr.com)