

# ЧЕРНЫЙ ТМИН

ПРОФИЛАКТИКА  
ЛЕЧЕНИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

СЕРДЦА  
ПОЧЕК  
ПЕЧЕНИ  
АНГИНА  
РАК  
ЭКЗЕМА  
И ДРУГИЕ



Серия: Чудо медицины Пророка 

**Ибн Мирзакарим ал-Карнаки**

# ЧЕРНЫЙ ПИМАН

ПРОФИЛАКТИКА

ЛЕЧЕНИЕ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

СЕРДЦА

ПОЧЕК

ПЕЧЕНИ

АНГИНА

РАК

ЭКЗЕМА

и другие



Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ»

*Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного!*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Всевышний Аллах повелел: *«Ешьте и пейте, но в меру — Аллах не любит тех, кто неумерен»* (Коран 7:31). Отсюда следует, что сохранение здоровья является одной из основ бытия человека. Об этом сообщает и Посланник Аллаха Ш: *«Тот, кто проснулся (начал день) в здоровом теле, со свободной волей и обеспечен пропитанием на день, схож с тем, у кого в подчинении весь мир»*.

С намерением удостоиться довольства Всевышнего Аллаха Ибн Каййим ал-Джаузийя, автор знаменитой книги «Пророческая медицина», попытался представить читателям Сунну Посланника Аллаха ﷺ в вопросах сохранения здоровья и лечения различных болезней и недугов. «Пророческая медицина» охватывает обширную область в лечении болезней и способах применения лекарств. Многие специалисты, как мусульмане, так и немусульмане, проявили огромное внимание к медицине Пророка ﷺ изучая ее, исследуя и практикуя.

Основное в ней - лечение народными методами, без применения химических лекарств. Рассматривается в ней и

лечение черным тмином. Вот почему мы решили посвятить черному тмину отдельную книгу.

В ней представлены исследования относительно природы этого растения, состава, его различных видов и медицинских характеристик. Также она затрагивает изучение черного тмина на основе Корана и Сунны, рассматривает болезни, которые можно излечить тмином, методы и пути лечения и поясняет мнения современной медицины и специалистов в отношении черного тмина.

## **ЧЕРНЫЙ ТМИН В КОРАНЕ И СУННЕ**

*Хвала Единому Аллаху; мир и благословение последнему из пророков!*

Известно, что Всевышний Аллах создал Свои творения для поклонения Ему, и нельзя никого приписывать Ему в со товарищи. Всевышний говорит в Коране:

*Я создал джиннов и людей только для поклонения Мне.  
(51:56)*

Повелевая им подчиняться Ему и Его Посланнику ﷺ, Он сказал:

*Подчиняйтесь Аллаху и подчиняйтесь Посланнику (24:54)*

Всевышний пояснил, что подчинение Его Посланнику ﷺ обязательно для каждого мусульманина, сказав:

*...и возьмите то, с чем пришел Посланник Аллаха, и сторонитесь того, что он запретил вам. (59:7)*



Поэтому ученые ислама уделили большое внимание Сунне, изучили высказывания Пророка, утвердили то, что является достоверным, и указали на слабое и недостоверное. По Сунне, одной из милостей, с которой пришел Посланник Аллаха ﷺ, является лечение черным тмином.

В книге *Фатх ал-Бари*<sup>1</sup> в главе «Медицина» приведен хадис, в котором говорится, что Халид ибн Са'д рассказал:

**Как-то раз мы вышли в путь, вместе с нами был Галиб ибн Абжар, и он заболел в пути. Когда мы прибыли в Медину, он еще болел. Его навестил Ибн Аби Атик и сказал: «Нам следует дать вам это черное семечко (то есть научить им пользоваться). Возьмите пять или семь семян, выжмите из них масло, а затем закапайте несколько капель этого масла в одну ноздрю и в другую ноздрю. Поистине, Аиша рассказала мне, что она слышала, как Посланник Аллаха сказал: "Поистине, этот черный тмин — исцеление от любой болезни, кроме *ас-сама*". Она спросила: "А что такое *ас-сам*?", и Пророк ответил: "Это смерть"».**

**Передали Абд Аллах ибн Абу Шейба, Убайд Аллах ибн Бурайд, Исраиль, Мансур.**

В сборнике хадисов Ибн Маджа также приводятся слова Пророка: «...черный тмин есть исцеление от всякой болезни, если только это не было смертью». Эти слова можно лучше понять в контексте утверждений некоторых поэтов: «Смерть — это такая болезнь, от которой нет лекарств».

Признаки заболевания, указанные в хадисе Ибн Аби Атиком, говорят о внезапной простуде, сопровождаемой частым чиханием. Возможно, что в упомянутом хадисе Талиб ибн Абжар и болел простудой, поэтому Ибн Аби Атик прописал ему такой метод лечения. Сам контекст хадиса

---

<sup>1</sup> Эта книга содержит комментарии к сборнику хадисов *Сахих* ал-Бухари.

указывает на то, что такой метод лечения был предложен Ибн Аби Аттиком, хотя не исключено, что он услышал его со слов Пророка ﷺ.

Ал-Мустагфири привел хадис от Хисама ибн Мисака, который передал от Убайда Аллаха ибн Бурайды слова Посланника Аллаха ﷺ: «Поистине, в черных семенах есть исцеление».

В другой версии этого хадиса говорится:

**Сподвижники спросили:**

— А что это за черные семена (о Посланник Аллаха)?

**Он сказал:**

— Это *шуниз* (тмин).

**Тогда один из них спросил:**

— А как нам их применять?

**Он ответил:**

— Возьмите 21 семечко, заверните их в материю и завяжите, а затем замочите в воде на одну ночь. Утром же, когда проснетесь, закапайте в правую ноздрю 1 каплю, а в левую 2 капли; а во второй день закапайте в правую ноздрю 2 капли, а в левую — 1 каплю; а на третий день закапайте в правую ноздрю 1 каплю, а в левую — 2 капли.

Из этого хадиса становится понятно, что черный тмин не всегда применяется как лекарство от всех болезней в чистом виде и без добавления других компонентов. Однако его можно использовать как в чистом виде, так и смешивая с другими веществами; как в молотом, так и не в молотом виде. Можно

есть семечки черного тмина, пить его масло, закапывать в нос, делать повязки и другое.

Некоторые ученые утверждают, что выражение Пророка ﷺ «от всякой болезни» означает «от любой болезни, которая подвластна лечению им, ибо тмин приносит пользу от болезней, носящих холодный характер, но не горячий». Однако он может быть применен параллельно в лечении некоторых горячих сухих заболеваний, помогая воздействию влажно-холодных лекарств, в силу его быстрого проникновения.

Тмин — очень горяч. Известно, что это единственный продукт, не подвергающийся пищеварительному воздействию в желудке, пока он не достигнет печени. Водяная настойка тмина отлично помогает при коликах.

Некоторые ученые-медики говорят: «Характер черного тмина горячий, сухой, он полезен для избавления от вздутия, от таких болезней, как четырехдневная перемежающаяся лихорадка, флегма. Он раскрывает проходы и пути кишечных газов, высушивает влажность желудка. Если его размельчить и размешать с мёдом, а затем запивать горячей водой, он избавляет от камней, делает обильной мочу и [делает обильными] менструации, избавляет от рези.

Если его размельчить и завернуть в материал из льна и кожи и вдыхать носом, то поможет при холодной простуде, если взять семь семян тмина и замочить в молоке женщины, а затем больной желтухой будет втягивать это молоко носом, это поможет ему. Если запить небольшим количеством воды — то поможет от астмы. Если поставить повязку с тмином на голову — избавит от холодной головной боли. Если его сварить с уксусом и полоскать им рот — избавит от болей в зубах из-за холода». Все это упомянул Ибн ал-Байтар и другие ученые, писавшие о лекарствах и их пользе.

Ал-Хаттаби относительно выражения Пророка ﷺ «от всякой болезни», сказал: «Это выражение относится к такому виду

обобщенного значения, под которым подразумевается определенное, конкретное значение, так как характер всех существующих растений не собирает в себе все качества, которые могут совпадать с другими характерными чертами в лечении болезней. Однако здесь имеется в виду, что в тмине есть исцеление от всякой болезни, причина которой сырость или влажность».

Абу Бакр ибн ал-Араби сказал, что врачи считают лекарством от всех болезней скорее мёд, чем черный тмин, но, несмотря на это, если больной в некоторых случаях будет лечиться мёдом, это, наоборот, принесет вред.

Другие же сказали, что Пророк ﷺ, когда прописывал кому-либо лекарство, прописывал его, учитывая положение больного. Возможно, что слова Пророка ﷺ про черный тмин относятся к больным, у которых характер болезни холодный. Тогда слова Пророка ﷺ «исцеление от всякой болезни» означают тот род заболеваний, о котором мы говорили.

Шейх Абу Мухаммад ибн Аби Джамра сказал: «Многие люди говорили об этом хадисе, конкретизируя обобщенное, опираясь на высказывания медиков и специалистов. Однако ошибочность такого предположения очевидна, ибо, если мы верим словам врачей, несмотря на то что знания, которыми они обладают, в большинстве случаев основываются на опытах, построенных преимущественно на предположениях, то вера в слова Пророка предпочтительнее, чем вера в слова других людей».

И действительно, так как научные знания подвергаются постоянной корректировке, очень часто обнаруживается, что те или иные эксперименты были проведены неправильно или даже фальсифицировались, для человека довольно того, что тот или иной совет дан Богом или вдохновленным Им Пророком ﷺ. Знания человека или опыт не могут опровергнуть или поправить Божественные знания или заветы.

Имам ал-Бухари также привел хадис:



**Рассказал нам Йахья ибн Букайр, который сказал, что рассказал нам ал-Лайс от Акыля со слов Ибн Шихаба, который сказал, что ему сообщил Абу Салама и Сайд ибн Мусаййаб, что Абу Хурайра сказал им, что он слышал, как Посланник Аллаха сказал: «В черной семечке — исцеление от всякой болезни кроме *ас-сама*».**

Ибн Шихаб, поясняя хадис, сказал, что *ас-сам* — это смерть, а «черное семечко» — это *шуниз* (то есть тмин). Он назвал черную семечку словом *шуниз* потому, что черный тмин в те времена был известен под этим названием. А сейчас все наоборот. Название этого лекарства как «черная семечка» больше известно, чем старое название *шуниз*, хотя пояснение черной семечки как *шуниз* более распространено и известно. Также его называли *ал-каммун ал-асйуад* («черный тмин») и еще *ал-каммун ал-хинди*.

Ибрахим ал-Харби в своей книге *Гариб ал-хадис* передал со слов Хасана ал-Басри, что черная семечка — это горчица, а Абу Убайд ал-Харави в книге *Ал-Гарибейни* сказал, что это плоды терпентинового дерева, а название самого дерева *ад-дырйу*.

Ал-Жаухари же сказал, что это камедь дерева, которое называется *ал-камкам*, привозимая из Йемена, обладает приятным запахом, используется в благовониях.

Ал-Куртуби сказал: «Пояснять черное семечко словом *шуниз* (тмин) предпочтительнее по двум критериям: во-первых, это мнение большинства, во-вторых, в нем больше пользы, чем в горчице и терпентиновом дереве».

Анас ибн Малик передал, что Пророк ﷺ, когда заболел, брал горсть семян тмина и запивал водой с мёдом.

Ибн ал-Каййим в своей книге *Зад ал-Маад* в разделе «Медицина Пророка» советует каждому, кто хочет заниматься лечением больных, читать и изучать рецепты и советы

Пророка ﷺ в вопросах врачевания и поступать в соответствии с ними, ведь в этом «имеются большие пользы для врача и больного».

К сожалению, в современных медицинских уставах нет тех достижений, которых достиг Ибн ал-Каййим в своих великих высказываниях более 700 лет назад, объясняя тонкости науки лечения и использования лекарств. И не считается медициной просто знание длинных и больших списков лекарств, болезней, диагнозов. Медицина — это наука о том, как правильно выбирать соответствующие лекарства для каждого болезненного состояния. И не является медициной определенная, утвержденная методика лечения для больных с разными болезнями или даже с одной болезнью.

Относительно объяснению слова *шифа* («исцеление»), употребленного в хадисе: оно приведено в неопределенной форме (то есть без артикля *ал-*), которая указывает на определенность и ограничение. Под «исцелением от всех болезней» не подразумевается то, что только тмин является исцелением. Однако он — только одно из множества других средств излечения. Или тмин - это исцеление от каждой болезни в составе с другими веществами, потому что природное свойство черного тмина то, что он горячий и сухой. Он полезен, когда его используют отдельно, а также помогает от горячих сухих болезней в составе с другими лекарствами для ускорения воздействия на больного.

В словах «исцеление от болезней» можно подразумевать общий смысл, то есть то, что оно используется абсолютно от всех болезней без исключения. Однако здесь имеется в виду конкретное из общего (*хас*). Пример этому есть в Коране в словах Всевышнего Аллаха о ветрах, которые уничтожили народ 'ад: «и уничтожает он все по приказу своего Господа», то есть уничтожает все, что подвластно уничтожению. И таких подобных аятов много. Было также сказано в объяснении слов «исцеление от болезней», что тмином исцеляются в

большинстве случаев. Пример этому в словах Всевышнего: «.. .И было дано ей [царице Сабе] все» (Коран 27:23). Имеется в виду «было дано ей много».

И также черный тмин — исцеление от большинства болезней, как об этом рассказал Имам аз-Захаби в своей книге «Медицина Пророка»: «...Возможно, что у этого лекарства (тмина) есть польза (*саяхия*), о который знает Аллах и Его Посланник ﷺ. А от нас это знание скрыто. И то, о чем нам рассказал Пророк, подобно его высказываниям: «тот, кто съест утром семь мединских фиников, не повредят ему до ночи ни яд, ни колдовство» или, как он сказал: «на одном крыле мухи яд, а на другом исцеление». И подобных примеров много. Эти сообщения от Пророка являются чудесами, даже врачи познали много пользы в этих вещах. Раз об этом знают врачи, то тем более об этом знал Пророк ﷺ. А разве можно сравнить знание простых людей со знаниями господина пророков, господина первых и последних!»

Черный тмин как лекарство может по-особому воздействовать на верующих. Это влияние успокаивает их души из-за твердого убеждения в правдивости слов Пророка Мухаммада. Больной при использовании этих лекарств воспринимает их с радостной, довольной, спокойной душой.

## РОДОСЛОВНАЯ ЧЕРНОГО ТМИНА

**Ботаническое название:** *Nigellae Semen*.

**Синонимы:** *Nigella Sativa*, *Virgin black cummin oil*, *black seed*, чернушка, мацок, нигелла, римский кориандр; ниелле (фр., нем.), мелансион (греч.), шониз, сиах дана (перс.), кетзач, кетьяч (хебру), калаунджи (хинди, урду), кришин джирак (санск.), калиджра (бенг.), калаонджи джирам (гуджрати), ниладжиракира (тел.) калиджира (мар.) караунджи ригам (тамил.), карун чирагам (мал.), блэк каравэй сид, хаббат ал-барака и хабб ал-сауда (благословенное семя), шуниз (араб.).

**Семейство:** Зонтичные.

**Описание:** Многолетник из семейства зонтичных, имеет корень вертикальный, мясистый, с виду похожий на веретено. Стебель тмина сравнительно невысок, от 30 до 80 см, кверху он ветвистый, с лучистыми зонтиками соцветий по концам. В фазе бутонизации стебель приземист, дороден, исключительно сочен; в пору цветения он вытягивается, становясь тонким и деревянистым. Плоскости листа дважды перистые, в очертании продолговатые, нижние на длинных, а верхние на коротких черешках. Цветет тмин всю первую половину лета. Цветки обоеполые, белые, розовые или красные. Плод — двусемянка, содержит капсулу, в ней находятся белые треугольные семена, которые очень быстро обретают черный цвет, как только подвергаются воздействию воздуха. Тмин весьма урожаен, с гектара посева можно собрать до 10 и более центнеров душистых семян.

**Используемая часть растения:** Семена, из которых также получают летучее масло (*Volatile oil*) способом холодного отжима. Семена обладают запахом, приятны на вкус. Характерный запах масла обусловлен содержанием душистого вещества — карвона.

**Область произрастания:** Восточная Азия, Южная Европа и Средний Восток. Культивируется преимущественно в Индии,

Египте и на Среднем Востоке, на Западном Средиземноморье, распространен и культивируется в Литве, на юге и западе Украины, в Молдавии, Крыму и Закавказье. Также распространились посевы черного тмина в умеренных поясах Америки и Африки. И самыми производительными странами на сегодняшний день являются Эфиопия, Индия, Пакистан, Иран, Ирак, Египет, Саудовская Аравия и США.

Черный тмин принадлежит к растениям, которые произрастают в зимний сезон. Должное развитие его зелени и плодов происходит в умеренно жарких районах и в некоторых местностях с жарким климатом и пониженной влажностью, потому что излишняя влажность и сильная жара способствуют болезням этого растения и появлению насекомых-вредителей, и урожай уменьшается.

**Морфологические качества:** Этот род растений содержит несколько видов, которые отличаются друг от друга внешним морфологическим видом и химическим составом. Самые важные виды следующие:

1 — *распространенный черный тмин* (*Nigella Sativa*): произрастает активно, и его длина достигает 60 см, имеет обширное разветвление, обладает легким пушком. Его листья разделяются на маленькие, ниточной формы части, цветки бело-голубого цвета, семена обладают приятным запахом.

2 — *дамасский черный тмин* (*Nigella damascene*): этот вид похож на предыдущий, кроме того что его листья разделяются на длинные высокие части, цветки большого размера, голубого цвета. И бывают сорта тмина, цветы которых бывают одиночные, а другие двойные. Один из самых важных сортов с одиночными цветами известен под названием (*Miss Jekyll*), имеющий синие цветки, а также (*Persian rose*) — его цветы красно-буро-коричневого цвета. А сорт тмина с двойными цветами называется (*Double blue*), его цветы голубые, большого размера.



3 — *восточный вид* (*Nigella Orientalis*): это карликовое, маленькое, слабое растение, его длина не превышает 40 см. Листья разделены на ниточные высокие длинные части, обладает светло-зеленым цветом, цветки желтые с красными пятнами.

**Другие виды:** Видов тмина на земле насчитывают до 30, не менее 10 видов произрастает в России.

### *Химический состав черного тмина*

Черный тмин состоит из активных элементов, в которых много пользы: фосфат, железо, фосфор, кальций, углеводороды и масло. Последнее составляет примерно 28% и заключает в себе весь секрет тмина.

Черный тмин содержит витамины Е и В.

Медицина подтвердила, что черный тмин в огромном количестве содержит антибиотики, борющиеся против вирусов, бактерий, микробов и прочих вредных элементов.

Также в тмине содержится каротин, предотвращающий рак; половые гормоны, усиливающие половую функцию и увеличивающие вероятность зачатия; элементы, усиливающие мочегонное действие и выработку желчи; вещества, способствующие пищеварению и снижению повышенной кислотности желудочного сока; а также успокаивающие и возбуждающие элементы.

В черном тмине содержатся следующие жирные кислоты:

- 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%).

Народные названия чернушки полевой — чернуха, тмин черный, мачок, нигелла, римский кориандр, дева в лесу,

простоволосая невеста, дьявол в кустах, цветок святой Екатерины. Стебель растения прямостоячий, ветвистый, высотой до 50 см. Цветки довольно крупные, с бледно-голубыми, светло-синими или зеленеющими лепестками, с простым венчиковидным околоцветником. Плод — сборная листовка, состоящая из нескольких листовок. Представляет интерес как ароматическое растение с перечным ароматом.

Вот почему черный тмин необходим как:

**1. Источник силы:** было доказано, что черный тмин способствует сохранению естественной температуры тела. Притом что «западное» питание, которое преобладает в наше время во многих странах: мороженое, кефир, пицца, сыр, гамбургер и др., — забирает много жизненной энергии, что приводит к появлению различных заболеваний.

**2. Питательное вещество для новорожденных:** прием черного тмина при кормлении грудью усиливает лактацию, то есть увеличивает количество молока у кормящих матерей. Также считается важным питательным источником и для самой матери.

**3. Источник повышения иммунитета:** исследованиями доказано стимулирующее воздействие черного тмина на систему иммунитета. И подтверждением этого являются слова Пророка Мухаммада ﷺ: «Черный тмин — исцеление от всех болезней».

**4. Помощник в развитии ребенка:** семена черного тмина содержат кислоту аргона, которая важна и необходима для развития ребенка.

**5. Источник питательных веществ в борьбе со старостью:** черный тмин считается здоровым, важным и полезным питанием для взрослых людей из-за содержания в нем большого количества различных питательных веществ.

Различные страны, призывающие возродить добрые традиции лечения травами и цветами, давно добавляют черный тмин в различные медицинские препараты: в таблетки,

капсулы, сиропы и масла. Черный тмин часто используют фармакологические заводы ряда европейских стран, США, арабских и мусульманских стран.

## ЧЕРНЫЙ ТМИН И ДРЕВНЯЯ МЕДИЦИНА

Чернушка как пряное и лекарственное растение у нас мало кому известна, а между тем на Востоке ее целебные свойства используются уже более 3 тысяч лет. Археологи нашли семена тмина в раскопках неолита и мезолита, что указывает на их использование еще 8 тысяч лет назад.

Вера в исключительную силу чернушки защищать человека от болезней была, по-видимому, настолько сильна у древних, что даже в усыпальнице фараона Тутанхамона археологи нашли маленькую бутылочку с маслом чернушки. Было известно, что древние египтяне знали черный тмин, но никто не может точно сказать, как они использовали его в повседневной жизни. Они называли его *шантит*. Но, несмотря на это, сам факт того, что масло именно этого растения находилось в гробнице царя, бесспорно, указывает на его важность в то время.

Также можно добавить, что царица Египта Нефертити использовала необыкновенное действие масла тмина на кожу для сохранения красоты и молодости, а также для повышения тонуса. Есть исторические свидетельства того, что и возлюбленная Цезаря Клеопатра любила купаться в настое этого растения.

В Ветхом Завете (в книге пророка Исайи) также указывается на неоспоримую важность черного тмина и подробно описываются способы добычи этого масла.

Черный тмин занимает в греческой и арабской медицине, основателями которой были Гиппократ, Гален, Авиценна (Ибн Сина), большое место.

Греческий врач Диоскорид, живший в 1 веке от Рождества Христова, указывал на целебные свойства черного тмина, что он помогает: при головных болях, при кровотечении из носа, при болях в зубах, при кишечных расстройствах. Также делает обильными месячные и упорядочивает их, и способствует выделению большого количества молока у кормящей женщины.

Черный тмин — легендарное растение Востока, используемое традиционной восточной медициной как средство от самых разных болезней. Упоминается в Коране и преданиях Пророка Мухаммада ﷺ как «средство от всех недугов, кроме смерти».

В книге великого мусульманского ученого Ибн Сины (Авиценны) «Канон врачебной науки» говорится, что черный тмин способствует активизации энергии, тем самым помогает перебороть утомление и усталость. Действует общеукрепляюще на иммунную систему, и что крайне важно — антиаллергенно.

**Масло черного тмина** эффективно используется в лечении заболеваний кожи — экземы, грибков, воспалений аллергического характера. Помогает избавиться от прыщей и угревой сыпи. Это масло — прекрасное средство от растяжек после беременности» Масло черного тмина рекомендуется для предотвращения выпадения волос и при их повышенной жирности. На ранних стадиях облысения оно особенно эффективно в сочетании с оливковым маслом и маслом лаванды. Питает, увлажняет, насыщает кожу витаминами, улучшает обменные процессы, снимает воспаление и предохраняет кожу от сухости.

Ибн Сина сказал о черном тмине: «Черный тмин острого характера, удаляет мокроту и слизь, избавляет от газов, рассасывает слизистые и твердые опухоли. Вместе с уксусом приносит пользу при слизистых ранах, изъязвленной чесотке. В молотом виде помогает при насморке, а если приложить ко

лбу, избавляет от головной боли. Если оставить семена тмина на ночь в уксусе, потом перемолоть и дать больному, чтобы втягивал его через нос, это избавляет от длительных головных болей. Убивает червей, если им смазать пуповину, и делает обильными месячные, если применять несколько дней. А если применить его с мёдом и запить горячей водой, поможет при камнях в мочевом пузыре и почках».

«Черный тмин делает обильными месячные, если его пить и вдыхать, а если перемешать молотые семена с уксусом, помогает при проказе», — сказал Ибн ал-Байтар.

«Черный тмин сохраняет свою силу воздействия в течение 7 лет. И по характеру он горячий, третьей степени, а сухой — в последней степени или во второй. И устраняет слизь, мокроты, колики в животе, газообразование в толстом кишечнике. Лечит боли в сердце, кашель, астму, тошноту, эрекцию, водянку, желтуху, воспаление селезенки. Лечит наросты, опухоли, геморрой, если пить отвар и смазывать их. Если замочить в уксусе, а затем больной будет полоскать им нос, то избавится от различных болей в голове и насморка», — говорил Дауд ал-Антаки

Ал-Байруни, один из исламских ученых (973/1048), написал об индийском происхождении этого растения, о его ценности в питании и в медицине.

Сказал Ибн ал-Каййим в своей книге *Зад ал-Ма'ад*: «Он [тмин] приносит пользу от всех болезней, носящих холодный характер, также лечит от некоторых и горячих сухих болезней, мимоходом, и проникает сила этого лекарства [которое против влажно-холодных болезней], и быстро воздействует на болезнь, и лечит ее, если принимать его в небольшом количестве».



## ЧЕРНЫЙ ТМИН И СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА

С давних времен ученые изучали воздействие черного тмина на человека, особенно в процессе заживления ран. При изучении состава семян тмина было обнаружено, что тмин содержит множество витаминов, минералов и растительного протеина, а также жирные нерастворимые кислоты, важные для здоровья кожи, волос и слизистой оболочки носа, которые уравнивают выработку гормонов и благотворно влияют на жизненно важные функции организма.

Кроме того, черный тмин (*хаббат ал-барака*) содержит кристаллическое вещество под названием *Nigellone*, которое впервые было открыто в 1929 году и используется до наших дней. Потому что это самое эффективное вещество, имеющееся в растении. *Nigellone* — это один из антиоксидантов, содержащих витамины А и В. Содержит глотасион, который играет главную роль в защите организма от патогенной флоры. Недавно были опубликованы труды, посвященные *Nigellone* и его роли в защите организма человека от чужеродных белков. *Nigellone* считается одним из средств, противодействующих так называемым свободным радикалам.

Исследования черного тмина по-прежнему продолжают как на Востоке, так и на Западе и в США.

Например, Организация по научным открытиям опубликовала доклад доктора Ахмад ал-Кады и доктора Усамы Кындиля (Египет), в котором говорилось: «Современные опыты, проводимые над людьми и животными, подтвердили, что черный тмин расширяет бронхиальные проходы, уничтожает микробы, регулирует кровяное давление, делает обильным выделение желчи. ...После проведения первых опытов в нашей лаборатории было выяснено, что черный тмин улучшает иммунную систему. Эти опыты проводились над взрослыми здоровыми людьми с их

добровольного согласия, хотя обследования показали, что у них слабый иммунитет.

В эксперименте принимало участие 27 добровольцев. Им ежедневно давали дозу 2 г тмина, и повышение иммунитета наблюдалось у 55% тех, кто принимал черный тмин.

Эти результаты показали важность природного воздействия черного тмина как элемента, укрепляющего иммунитет, что очень важно в лечении рака, СПИДа и других болезней, сопровождающихся слабым иммунитетом».

В последнее время на различных научных конференциях было представлено свыше 150 научных трудов о пользе применения черного тмина, подтверждающих то, что уже было упомянуто предшественниками об этом растении.

Большинство научных исследований проводилось в Европе, в частности, в Австрии и Германии.

Эти страны были в числе первых, призывавших к возрождению традиционной медицины, то есть траволечения, в качестве альтернативы современной, пользующей химические лекарства.

Таким образом, черный тмин сегодня присутствует в различных медицинских препаратах, в виде таблеток, капсул, как в жидком виде, так и в виде масел в ряде европейских стран, Соединенных Штатах, в различных арабских и исламских государствах.

Ни одна лекарственная трава не оказала в последние годы такого влияния на людей, как черный тмин. И есть среди людей те, кто уверен, что черный тмин лечит все болезни. Но есть и те, кто совершенно отрицает его пользу, а другие убеждены, что черный тмин лечит лишь некоторые болезни.

К большому сожалению, среди простых людей распространилось мнение, что черный тмин может излечить любую болезнь, и этим моментом воспользовались некоторые торговцы, продающие баночки с маслом черного тмина за

бешеные деньги, не обращая внимания на возможный вред, наносимый больному.

Было выявлено, что тмин способен противодействовать заболеваемости раком, а также укреплять иммунитет, защищать тело от вирусов, микробов и т. п.

Известно, что черный тмин добавляется в различные виды питания, как, например, в хлеб, в молотый пажитник и в другие мучные продукты. На отделении фармакологии на медицинском факультете г.Александрии был проведен процесс отделения активных элементов от летучего масла черного тмина. И определили, что эти активные элементы способны сохранять морских свинок, если их поместить в место, где насыщенный воздух с элементом гистамином (вызывает аллергию). И были изучены особые фармакологические свойства этого состава. И был проведен опыт с этим составом над маленькими и взрослыми людьми, болеющими астмой. И результаты показали пользу этого лекарства в лечении астмы без какого-либо вреда и побочных эффектов. Результаты этих опытов были подтверждены медиками и за пределами Египта. Было проведено изучение механизма работы этого активного элемента: он предотвращает возникновение гистамина и избавляет от флегмы, а также увеличивает силу воздействия гистамина в крови больного. Также определили, что он укрепляет клетки и способствует выведению мочевой кислоты, что облегчает боли у больных артритом, а также помогает выходу желчи из печени. Также был выявлен другой элемент, борющийся против бактерий. Как показали исследования, многие бактерии не могут жить в масле тмина. И фармакологические исследования выяснили его пользу при лечении воспаления ушей, носовых проходов, и все это без каких либо побочных эффектов. Исследования проводились более 6 месяцев.

Одно из самых важных исследований было возглавлено Римой Анас Мустафа ал-Зарка в Королевском университете

(Лондон). За проделанную работу она была удостоена степени магистра. Опыты проводились под руководством преподавателей Британии в лабораториях университета. Это исследование подтвердило, что масло черного тмина обладает особыми противомикробными свойствами.

Недавно в университете города Рияда (Саудовская Аравия) был представлен доклад на тему «Черный тмин». Ученые выяснили, что черный тмин содержит в себе два вида масла:

1. стойкое масло, у которого нет почти никакого воздействия;
2. летучее масло, которому приписывается лекарственное воздействие.

В клинике города Рияд было подтверждено, что черный тмин, известный как *Nigella Sativa*, — единственный сорт, который используется в медицине, а другие виды этого растения не стоит использовать. Возникают вопросы, как узнать, что это за вид тмина и как отличить его от других видов, существующих на рынках?

Вы можете узнать нужный сорт по следующим признакам: тяжелые семена, горький вкус, резкий запах и густой черный цвет. Что касается других сортов, то на рынке они встречаются редко и опознать их можно следующим образом: легкие и меньшего размера семена, цвет которых ближе к кофейному, с обычным вкусом, не резким запахом.

Доктор Жабир советует не использовать стойкое масло и рекомендует применять семена тмина в естественном виде: размолоть их и сразу же использовать. Он также не рекомендует молоть семена и затем оставлять их неиспользованными, потому что летучее масло — это активное вещество, которое быстро улетучивается. Однако если размолоть черный тмин, а затем тщательно перемешать с мёдом и хранить в непрозрачном сосуде, плотно закрыв крышку, все полезные свойства тмина сохранятся.

Можно принимать молотые семена с мёдом, водой или молоком. Самый простой способ применения черного тмина: положить ложку семян тмина в кефир и залить оливковым маслом. И это является самым полезным завтраком или ужином.

Что касается частоты и количества применения тмина, то нет никакого научного довода, указывающего на ограничение; однако исследования, проводимые в США, указали, что тмин активизирует иммунную систему, если принимать его по 1 г 2 раза в день.

Черный тмин помогает при болезнях дыхательных путей, недугах пищеварения, половых и кожных заболеваниях. Вот небольшой перечень этих болезней: насморк, кашель, астма, плохое пищеварение, газообразование, плохой аппетит, ленточные черви и аскариды, затрудненное мочеиспускание, половая слабость у мужчин, сбои месячных у женщин, чесотка, стригущий лишай, кожные воспаления, прыщи, угри.

Черный тмин используется для улучшения вкуса пищи. Полезно добавлять его в хлеб. Результаты исследований показали, что при добавлении черного тмина в выпечку ее химические и питательные свойства улучшаются.

Употребление черного тмина, помогает естественному целительному процессу: организм человека успешнее справляется с инфекциями, побеждает заболевания и сам поддерживает здоровье. При этом ни малейшим образом не нарушается естественный баланс организма. Регулярное употребление черного тмина великолепно улучшает сопротивляемость организма. Черный тмин рекомендуется всем людям с ослабленным иммунитетом и, особенно, пожилым людям, которым поможет решить сразу многие проблемы. Также исследование показало, что масло улучшает рост волос и даже предотвращает преждевременное поседение.



В результатах многих исследований особо отмечается, что черный тмин — одно из растений, обладающих богатыми важными компонентами для развития тела, особенно для развития ребенка, так как тмин содержит кислоту аргона, она очень важна для развития организма и разума ребенка. Также черный тмин является источником силы, которая делает активным мозг и активизирует мышление. Исследования, проведенные в 2002 году, помогли извлечь из семян черного тмина пять антиоксидантов.

Было выявлено, что масло черного тмина воздействует на центральную нервную систему как успокаивающее средство. И некоторые исследователи указали, что черный тмин понижает давление в крови и предотвращает спазмы сосудов, значительно снижает уровень холестерина.

### ***Влияние тмина на опухоли***

По информации АМИ-ТАСС (01.06.2008), черный тмин может вылечить одну из самых трудных форм рака — опухоль поджелудочной железы. Ученые Университета Томаса Джефферсона обнаружили, что *thymoquinone*, извлечение из черного тмина, блокирует рост панкреатических раковых клеток и вызывает их запрограммированную смерть. Состав растения обладает сильными антираковыми свойствами благодаря наличию антиокислителей, говорят американские биологи. Научные тестирования доказали, что черный тмин уничтожает приблизительно 80% раковых агентов, при этом активируя множество важных генов, борющихся с ростом опухоли. Теперь планируется использовать состав черного тмина в качестве медикаментозного средства против смертельно опасной болезни печени.

Исследования других ученых показали, что черный тмин понижает количество заболеваний раком кожи на 33%. И лечение тмином лучше, чем лечение химическими

препаратами, которые влияют на костный мозг и тем самым понижают число красных кровяных шариков и количество гемоглобина в крови. Предотвращает от побочных эффектов при лечении химическими лекарствами.

### ***Черный тмин поможет бросить курить***

В лондонской газете *Ал-Хайят* была опубликована статья одного из специалистов в области медицины доктора Халида Хусейна. Статья была посвящена методу лечения курения: надо в течение 3 дней приклеивать семена тмина на наружное ухо, затем на один день лечение следует приостановить, а затем возобновить его, проделав то же самое в течение 3 дней. Сразу же по истечении 3 дней, а иногда постепенно, курильщик бросает курить. Данный метод в большинстве случаев имеет успех, при этом необходимо проявить силу воли.

Автор статьи, кроме того, пишет, что черный тмин помогает современной медицине справляться и с другими недугами. Среди них: головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, ревматизм, воспаление седьмого нерва (лицевого), ободочной кишки. Помогает страдающим излишним весом, больным раком. Путем выведения токсинов из организма оберегает клетки от рака, противодействуя их окислению и упорядочивая их питание, а также улучшает психологическое самочувствие больных раком.

### ***Черный тмин улучшает здоровье пожилых***

Исследования, проводимые группой ученых в Народном центре исследований в Каире (Египет), доказали, что семена и масло черного тмина понижают сахар в крови престарелых, страдающих сахарным диабетом.

Кроме того, они нормализуют содержание общего холестерина и липопротеинов низкой плотности у пожилых людей с повышенным содержанием жиров в крови. Также они

оказывают активное воздействие на уровень гемоглобина в крови и гематокрит при анемии у пожилых больных.

Все это способствует повышению иммунитета, при этом достаточно принимать по 1 капсуле масла черного тмина в день в течение полутора-трех месяцев.

Результаты химических анализов показали, что 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, фосфора 650 мг. Также было найдено содержание таких химических элементов, как железо, цинк, медь.

Таким образом, благодаря этим исследованиям было найдено природное безопасное лекарство для поддержания здоровья пожилых людей, страдающих повышенным содержанием жиров в крови и анемией. К тому же повышается иммунитет, борющийся со многими болезнями, распространенными в наше время и поразившими многих людей, как мужчин, так и женщин, старше 50 лет.

### ***Медицинский экстракт черного тмина в лечении кожной экземы***

Научная группа Народного исследовательского центра Каира изобрела эффективную мазь из экстрактов черного тмина для лечения кожной экземы.

После проведения медицинских анализов было доказано, что при употреблении мази идет восстановление иммунных веществ и иммунных клеток. Также применение мази из экстрактов черного тмина привело к полному исчезновению клинических симптомов экземы у 89-93% больных.

### ***Влияние черного тмина на сокращение матки***

Доктор Абд ар-Рахман ан-Нажжар с медицинского факультета университета Каира в 1992 году обнаружил, что в состав черного тмина входит арахидоновая кислота -

вещество, которое вызывает сокращение матки. Поэтому не рекомендуется применение черного тмина беременным женщинам, так как это может привести к выкидышу.

### ***Влияние водных экстрактов черного тмина***

Исследования показали силу воздействия водных экстрактов черного тмина, способных стимулировать секрецию веществ, повышающих иммунитет лимфоидными клетками, как, например, интерлейкин-1 и интерлейкин-3, а также поддерживать жизнедеятельность флегматичных бактерий, снижать повышенную кислотность желудка и предотвращать возникновение язвы желудка. И еще лечит от кишечных и ленточных червей.

### ***Влияние спиртовых экстрактов черного тмина***

Исследования показали, что воздействие спиртового экстракта тмина имеет несколько преимуществ: уничтожение множества бактерий, раковых клеток, предотвращение спазмов и болей, возникающих от употребления некоторых химических препаратов. Помогает больным, страдающим ленточными червями, рассасывает опухоли и предотвращает боли, избавляет от кариеса и пониженного гемоглобина в крови. В 100 мл экстракта черного тмина содержится:

- воды 19,3 мл
- протеина 17,9 г
- жира 12,9 г
- калия 10,8 мг
- кальция 1 мг
- витамина А 20 мг
- ниацина 2,6% мг
- растительных волокон 6,3 г
- золы 7,8 г

- калорий 364

### ***Полезные свойства отвара из семян черного тмина***

Отвар из семян чернушки помогает в следующих случаях:

- При лечении аномального отсутствия менструаций и проблем, связанных с менструациями.
- Убивает паразитов в кишечнике.
- Способствует благоприятному течению родов.
- Помогает при трехдневной лихорадке, параличе, подавляет другие болезни.
- Способствует сокращению матки после рождения ребенка.
- Помогает при кожных сыпях.
- Регулирует содержание мочевой кислоты в крови.
- Способствует уменьшению отеков.
- Удаляет чешуйки при опоясывающих лишаях.
- Если семечки измельчить и смешать с мёдом, они будут растворять камни в желчном пузыре и почках. Более того, они повышают мочеотделение, интенсивность менструаций и выработку грудного молока.

Принимать:

- Половина чайной ложки с 1/3 стакана воды. Применять ежедневно при тяжело проходящих месячных, при плохом пищеварении и тяжелом мочеиспускании. Избавляет от газов и вздутия живота. Также применяется при кашле и бронхите.
- При глистах и червях использовать ложку отвара семян тмина со стаканом воды, пить по утрам натощак и повторить такую же процедуру вечером, пока червь не выйдет мертвым.

## ***Целебные свойства масла черного тмина***

**Косметическое действие:** Уход за проблемной кожей любого типа с острыми и застойными воспалительными элементами. Уход за кожей при аллергических дерматитах, нейродермитах. Рассасывающее, тонизирующее, регенерирующее действие. Маски для глубокой очистки кожи и пор. Уход за волосами при себорее. Повышает упругость бюста.

- Тминное масло — эффективный регенератор тканей, особенно благотворно воздействует на жирную кожу.

- Известна его способность рассасывать гематомы, препятствовать распространению фурункулов, очищать инфицированные раны.

- Успокаивает зуд, уменьшает воспаление сальных желез, разрешает проблемы с кожей головы, эффективно против чесоточного клеща.

- В свое время масло применяли для придания здорового вида бледной коже.

- При растирании способствует исчезновению бородавок.

### **Методики применения:**

- Аромакурильницы: 3-4 капли на 15 м<sup>2</sup>.

- Аромамедальоны: 1-2 капли.

- Косметический лед: 5 капель смешать с 1 ч. ложкой мёда, растворить в 200 мл воды, заморозить, протирать лицо, шею, зону декольте.

- Обогащение косметических средств: 1-3 капли на 5 мл основы.

- Аромарасчесывание: наносить на зубцы расчески.

### **Противопоказания и меры предосторожности:**

Нетоксично. Сильнодействующее масло тмина может вызывать раздражение чувствительной кожи. Спорным

остается вопрос об использовании при массаже. Не возбуждающее.

**Сочетаемость:** Апельсин, базилик, бензоин, имбирь, кардамон, кориандр, лаванда, лавр благородный, ладан, пеларгония, розовое дерево, ромашка, ферула, элеми.

**Целебное действие:** Масло чернушки применяется как высокоэффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное, иммуностимулирующее средство (действует на вилочковую железу, стимулируя ее. Известно, что вилочковая железа отвечает за защитные силы организма в целом.)

Кроме того, оно помогает при лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нейрогуморальными и гистаминными нарушениями.

Благодаря наличию тимохинона прием масла способствует снижению уровня глюкозы в крови.

Содержащиеся в нем эфирные масла обладают выраженным бактерицидным и антисептическим действием.

Укрепляет иммунную систему. Во время применения тминного масла происходит как бы одновременная стимуляция организма в целом. Анализы крови людей, принимавших масло черного тмина, выявили, что содержание жизненно важных Т-лимфоцитов, Т-киллеров и других клеток, отвечающих за усиление и укрепление защитных сил организма, увеличивалось в несколько раз, соответственно, приводило к исцелению.

Эффективное противогрибковое (*Candida Albicans*), антибактериальное, противовирусное средство: устраняет зуд, регенерирует воспаленные участки кожи. В 1992 году в медицинском департаменте университета в Дахе (Бангладеш), было проведено исследование антибактериальных свойств масла черного тмина в сравнении с пятью сильными антибиотиками: ампициллином, тетрациклином, котримоксазолом, гентамицином и налидиксовой кислотой.

Результаты бесспорно приводят в восхищение — масло черного тмина по всем показателям оказалось эффективнее.

Кроме того:

- Раздробляет камни в почках и мочевом пузыре.
- Способствует выведению глистов.
- Излечивает насморк, кашель, одышку, желтуху, импотенцию.
- Эффективно при бронхитах, астме.
- Оптимизирует работу кишечника за счет устранения явлений дисбактериоза.
- Препятствует ожирению, способствует снижению веса.
- Снижает уровень холестерина в крови.
- Является антидотом алкоголя.
- Способствует повышению аппетита.
- Способствует секреции грудного молока.

Также применяется при лечении:

- заболеваний, связанных с несварением желудка;
- заболеваний, связанных с мочеиспускательной системой (недержание мочи);
- язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при лечении артрита;
- заболеваний печени;
- заболеваний, связанных с воспалением носовых путей;
- рекомендуется применять для нормализации менструального цикла и повышения потенции половых органов.

**Способ применения и дозировки по категориям заболеваний и действию:**

**1-я категория:** несварение желудка, вздутие живота при недостаточном выделении желчи, подагра, функциональная недостаточность печени (гепатит, цирроз), мигрень, истощение организма, повышение иммунитета, стимуляция пищеварения, улучшение аппетита, жаропонижающий и потогонный эффект, диарея; противоглистный, антибактериальный, противогрибковый, противовирусный



эффекты, головные боли, ушные боли, зубные боли (воспаление десен и зубов), высокое артериальное давление, кровоточивость (слизистой оболочки носа), гемофилия, раковые опухоли, цестоды (ленточные черви), геморрой, сахарный диабет, усиление секреции молочных желез, нормализация маточных кровотечений, регуляция гормонов роста, непроизвольное мочевыделение, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, снижение уровня холестерина в крови, усиление половой функции, простатит, уретрит.

*Способ применения и дозировка:* принимать утром и вечером за 15 минут до еды по 1 ч. ложке масла черного тмина, следует запить 1 ст. ложкой натурального мёда, разбавленного в полстакане воды.

**2-я категория:** синусит (воспаление околоносовых пазух), сухой кашель, бронхиальная астма, астматический бронхит, простудные заболевания, гайморит, тонзиллит (воспаление верхних дыхательных путей), отхаркивающее действие.

*Способ применения и дозировка:* 1) смазать изнутри вход в ноздревые отверстия маслом, сильно вдохнуть и отхаркать мокроту; 2) ингаляционно: 1 ст. ложку масла черного тмина на полстакана кипятка; 3) принимать внутрь утром и вечером за 15 минут до еды по 1 ч. ложке масла черного тмина, следует запить 1 ст. ложкой натурального мёда, разбавленного в полстакане воды.

**3-я категория:** дерматофит с локализацией поражения ногтей и стоп, ревматизм и мышечно-скелетные заболевания, дерматит (экзема), облысение и очаговая алопеция, псориаз (чешуйчатый лишай), проказа, парша, угри, хронические и аллергические кожные воспаления.

*Способ применения и дозировка:* 1) аккуратно натереть маслом черного тмина пораженные участки тела; 2) принимать внутрь утром, днем и вечером за 15 минут до еды

по 1 ч. ложке масла черного тмина; следует запить 1 ст. ложкой натурального мёда, разбавленного в полстакане воды;

*Примечание:* Употребление вместе с мёдом или соком усиливает лечебные свойства масла черного тмина.

**Меры предосторожности:** при беременности и кормлении грудью не принимать внутрь, а только протирать маслом больное место. Запрещается применять больным с трансплантированными органами тела (печень, почки, сердце), так как усиливается иммунитет тела, что может стать следствием отторжения органов. Доза для детей равна половине дозы взрослых.

**Выводы:** Проведенные за последние 50 лет во многих университетах мира исследования чернушки дали научное подтверждение лечебным свойствам растения, отмеченным тысячи лет назад.

1. Химический состав чернушки очень богат и разнообразен. Семена ее содержат 40-44% жирного масла, до 1,5% эфирного масла, 0,3% алкалоида дамасценина, витамин E, сапонины, клетчатку, кальций, железо, медь, фосфор, калий, магний, марганец, цинк, молибден, хром, селен, стронций, бор и йод.

Из семян на основе фермента липазы получен препарат нигедаза, который назначают при панкреатитах, холецистопанкреатитах, хронических гепатитах, гастритах, энтероколитах. В кристаллическом нигеллоне, выделенном из растения, содержатся 15 аминокислот, протеины. Большое количество компонентов химического состава по сей день еще не идентифицированы.

Основной компонент масла чернушки тимохинон имеет антиастматическое, антигистаминное, бактерицидное, противоопухолевое и противохолерное действие. Очень эффективно применение масла против кишечной и дизентерийной палочки.

Выраженное обезболивающее действие предположительно дает опиумподобный компонент, входящий в состав чернушки.

По антибактериальной активности масло чернушки сравнимо с такими антибиотиками, как ампициллин, тетрациклин, клотримоксазол и гентамицин.

Исследования показали, что черный тмин эффективен при опухолях молочной железы, гипертонии. Однако прием препаратов чернушки нужно обязательно согласовывать с лечащим врачом, высокие неконтролируемые дозы опасны.

2. Семена чернушки имеют высокую питательную ценность благодаря наличию в них моно- и полисахаридов, аргинина, столь необходимого для нормального роста и развития детей, каротина, провитамина А, характеризующихся противоопухолевой активностью, жирных и аминокислот, которые не вырабатываются в организме (или вырабатываются в недостаточном количестве), поэтому мы обязаны получать их с пищей.

3. Обладая высокими питательными свойствами, повышающими жизненный тонус и укрепляющими иммунную систему, чернушка служит идеальным средством для замедления процесса старения организма пожилых людей. Кстати, в России получено авторское свидетельство на изобретение именно такого препарата, в состав которого, кроме других компонентов, входит и чернушка дамасская. Следует знать, что для употребления внутрь годится масло только холодного отжима, и ни в коем случае не экстрагированное органическими растворителями (типа петролейного эфира).

4. Хорошие результаты лечения черным тмином наблюдаются в силу ряда причин:

- летучее масло, содержащееся в черном тмине, излечивает астму за счет расширения дыхательных путей, а также снижает повышенное кровяное давление за счет расширения

сосудов и лечит некоторые болезни, связанные с пищеварением, поскольку устраняет спазмы в желудке и кишечнике;

- черный тмин имеет свойства, приостанавливающие развитие бактерий;

- черный тмин обладает успокаивающим воздействием при зубных болях, если полоскать его настоем зубы, и является хорошим снотворным для детей;

- черный тмин содержит особое масло, которое приносит пользу при коликах в животе и избавляет от газов;

- исследования подтвердили, что черный тмин укрепляет иммунную систему за счет увеличения иммунных клеток. Отсюда в общем вытекает польза черного тмина в борьбе с болезнями, особенно с инфекционными.

5. Исследования также доказали, что черный тмин и его масло оказывают благотворное воздействие, снижая уровень сахара в крови пожилых людей, страдающих сахарным диабетом и анемией, к тому же повышают иммунитет.

Черный тмин уменьшает на 33% количество случаев заболевания раком кожи.

Лечение тмином лучше, чем лечение химическими препаратами, которые влияют на костный мозг, тем самым снижая число эритроцитов в крови и понижая уровень гемоглобина. Кроме того, при употреблении тмина не возникает побочных эффектов, как при лечении химическими препаратами.

6. Употребление черного тмина не только полезно с точки зрения профилактики и лечения многих болезней, но и является важной сунной Посланника Аллаха. В профилактических целях рекомендуется ежедневное употребление 1 ч. ложки масла или семян черного тмина. Для улучшения вкуса масло можно смешивать с апельсиновым соком или йогуртом. Также нельзя пренебрегать наружным

употреблением черного тмина в виде компрессов, растираний и т. п.

## **РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНЫМ ТМИНОМ ОТ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

### **Аллергии, кожные и хронические**

Утром и вечером принимать по 1 ч. ложке масла черного тмина, плюс протирать им больные места.

### **Алопеция и паразитарный сикоз (облысение и выпадение волос)**

1. Взять хорошо размолотый тмин, стакан уксуса слабой концентрации, 1 ч. ложку чесночного сока и перемешать до образования кремообразной массы. Прикладывать, закрепляя повязкой, к остриженному участку кожи головы и не снимать до вечера. После того как снимете повязку, смажьте этот участок маслом черного тмина. Процедуру повторять в течение недели.

2. При выпадении волос: утром и вечером принимать по 1 ч. ложке масла черного тмина, плюс массаж головы смесью масел черного тмина и оливкового (1:1) 3 раза в неделю; при этом смесь не смывать в течение 10 минут (после чего голову можно промыть шампунем).

### **Ангина, тонзиллит**

Отварить 10 г (2 ч. ложки) семян черного тмина в 1,5 л воды и процедить через фильтр. Полоскать горло 2 раза в день.

### **Ангина и воспалительные заболевания ротовой полости**

В стакан кипяченой воды добавляется ложка тминного масла, немного уксуса — используется для полоскания и

ротовых ванночек. Снаружи горло смазывается тминным маслом.

### **Артриты, ревматизм, мышечные боли**

Слегка нагреть небольшое количество масла черного тмина, смешанного с оливковым маслом, интенсивно натереть смесью больное место. Также перед сном пить напиток из прокипяченного черного тмина с добавлением мёда.

### **Астма**

1. Вдыхать пары отвара черного тмина и употреблять перед едой 1 ст. ложку семян черного тмина в молотом виде утром и вечером, а также смазывать маслом черного тмина грудь и горло перед сном ежедневно.

2. Утром и вечером принимать по 1 ч. ложке масла черного тмина, плюс массаж груди и спины маслом черного тмина и ингаляция (1 ст. ложка на 1 л воды).

### **Бесплодие**

Взять в равных пропорциях молотый черный тмин, семена пажитника и семена редиски, смешать с 1/2 стакана натурального мёда и употреблять утром и вечером, запивая большим стаканом верблюжьего молока.

### **Бессонница**

1. Добавить 1 ст. ложку черного тмина в подслащенный мёдом стакан горячего молока. Пить перед сном, не забывая поминать Аллаха и читать аят Ал-Курси.

2. 1 ч. ложку черного тмина смешать с мёдом или с чаем и выпить перед ужином.

## **Бильгарциоз**

**(заболевание мочевых путей и кишечника,  
вызываемое паразитированием глистов)**

Принимать по 1 ст. ложке семян тмина утром и вечером, можно с кусочком хлеба и сыра, и смазывать перед сном правый бок маслом тмина.

## **Болезни глаз**

1. Смазывать перед сном маслом черного тмина виски, область возле глаз и внешнюю поверхность век. Пить любой напиток или морковный сок, добавив туда несколько капель масла черного тмина.

2. При боли в глазах. Наложить компресс: сварить 1 ст. ложку семян черного тмина в 200 мл воды, дать остыть в течение 10 минут, процедить через сито. Намочить 2 ватных тампона в полученном растворе и наложить тампоны на глаза на 10 минут.

## **Болезни груди**

Большую ложку масла черного тмина добавить в сосуд с водой и вскипятить. Вдыхать пар, накрыв голову полотенцем.

## **Болезни желез и их расстройства**

Семена черного тмина смешать с мёдом, добавив несколько капель маточкового молочка. Принимать каждый день в течение месяца. И после этого в скором времени вы увидите, что все железы в порядке, а какие-либо расстройства исчезли.

## **Болезни желчного пузыря**

Добавить 5 капель масла тмина в стакан заваренных листьев ивы. Принимать в течение недели.

## **Болезни печени**

1. При многих болезнях печени: в чашку мёда добавить 1 ч. ложку масла тмина, 1 ложку молотой дубовой коры.

Принимать эту порцию натошак каждый день в течение месяца без перерыва.

2. При воспалении печени: добавить 5 капель масла тмина в стакан заваренных листьев ивы. Применять в течение недели.

### **Болезни селезенки**

1. Подогреть вечером кремообразную смесь из молотых семян черного тмина и оливкового масла, затем приложить ее в виде припарки на левый бок ниже грудной клетки. Также полезно пить по стакану отвара заваренных семян пажитника, добавляя в него 7 капель масла черного тмина и натурального мёда по вкусу. Через 2 дня непрерывного лечения больной почувствует облегчение.

2. При воспалении селезенки: в отвар редиски, подслащенный мёдом, добавить 7 капель масла черного тмина. Принимать по 1 стакану натошак перед сном в течение недели.

3. При воспалении селезенки: пить масло черного тмина с отваром укропа в течение недели (5 капель на стакан). Можно также использовать иву, как в случае с воспалением печени.

4. Вялость селезенки: смешать 1 ст. ложку инжирного варенья с ложкой мёда в стакане горячей воды и добавить 7 капель масла тмина. Пить утром и вечером в течение 5 дней.

### **Болезни сердца и кровеносной системы**

1. Больной не должен отчаиваться в милости Аллаха — ему следует как можно чаще и с большим постоянством употреблять в любом виде черный тмин вместе с натуральным мёдом.

2. Смешать 1 ч. ложку тмина с 1 ст. ложкой мёда и долькой толченого чеснока. Принимать натошак в течение 5 дней. Можно также регулярно принимать 5 капель масла со стаканом отвара тимьяна или мяты.

3. При сужении сердечных сосудов: постоянно пить масло черного тмина, запивая любым горячим напитком. Это



растворит жиры, расширит вены и артерии. Или смешать чайную ложку масла тмина с большой ложкой мёда и выпить со стаканом горячего чая. Желательно натошак и перед сном.

4. При болях в области сердца: добавить несколько капель масла черного тмина и 1 ч. ложку мёда в чашку горячего молока. Пить горячим.

### **Боли в груди и простуда**

В кипящую воду добавить 1 ст. ложку семян или несколько капель масла черного тмина, вдыхать пары.

### **Боли в костях**

Есть вареный лук, смешанный с маслом черного тмина, 2 раза в день. Одновременно растирать места болей маслом тмина и маслом мяты.

### **Боли в ободочной кишке**

Взять 1 ч. ложку измельченных семян тмина и 1 ч. ложку корня солодки, добавить в грушевый сок с косточками и пить. Это удивительным образом приостанавливает боли в ободочной кишке, возвращает активность и воздействует успокаивающе на нервную систему.

### **Бородавки**

Взять семена тмина, смешать с концентрированным уксусом и протирать этой смесью, нанесенной на ткань из шерсти или льна, бородавки, утром и вечером, в течение недели. И пусть больной не ленится делать это, пока не избавится от бородавок. Можно также растирать бородавки сухим лепестком портулака, а затем маслом тмина.

### **Бронхиты, астма, кашель**

Растереть грудь маслом черного тмина, разведенным с оливковым маслом (в соотношении 1:5). Рекомендуется вдыхать пары масла черного тмина, а также держать под языком 1/4 ч. ложки масла тмина.

### **Водянка, асцит**

Приготовить смесь в виде кашицы из молотого тмина и уксуса, наложить ее на бинт, сверху накрыть пакетом и закрепить, а также принимать в течение недели утром и вечером 1 ст. ложку семян тмина. И пусть испробует это средство больной и, с дозволения Аллаха, почувствует исцеление.

### **Воспаление десен и зубов**

Молотый черный тмин хорошо сварить и поместить внутрь яблока. Пользоваться как жвачкой.

### **Воспаление легких**

Утром и вечером принимать по 1 ч. ложке масла черного тмина, плюс массаж груди и спины маслом черного тмина и ингаляция (1 ст. ложка на 1 л воды).

### **Воспаление между бедрами**

Вечером тщательно промыть место поражения водой с мылом, затем вытереть насухо, смазать воспаленное место маслом черного тмина и оставить до утра. Проводить процедуру в течение 3 дней — и в первый же день, с дозволения Аллаха, можно будет увидеть результат.

### **Воспаление печени**

1. Необходимы алоэ и черный тмин. Взять 1 ст. ложку молотого тмина, 1/4 ложки алоэ, смешать все это с мёдом и употреблять натощак ежедневно, в течение 2 месяцев.

2. Добавить 5 капель масла тмина в стакан заваренных листьев ивы. Применять в течение недели.

### **Воспаление почек**

Приготовить из молотого тмина и оливкового масла кашеобразную смесь и прикладывать к больной стороне, параллельно принимая 1 ст. ложку семян тмина натощак в течение недели.

## **Воспалительный процесс**

### **в носовых проходах**

Взять стакан семян тмина, 1 л кипяченой воды, полотенце. Добавить семена тмина в кипящую воду и варить, помешивая, в течение минуты, потом снять с огня. Больной должен вдыхать пары этой смеси, накрыв голову полотенцем.

## **Воспалительные заболевания**

### **верхних дыхательных путей**

Применяются ингаляции, для этого в кипящую воду добавляется 1 ст. ложка тминного масла, на голову накидывается покрывало и производится форсированное дыхание. Ингаляции проводятся ежедневно перед сном. Также рекомендуется утром и вечером принимать отвар тимьяна, смешанного с размельченным тмином.

## **Вши**

Тщательно размолотые семена черного тмина смешать с таким количеством уксуса, чтобы получилось нечто вроде крема, который нужно наносить на предварительно остриженную голову или тщательно втирать в кожу головы и корни волос. Затем следует 15 минут постоять под прямыми лучами солнца и не мыть голову последующие 5 часов. Процедуру повторять ежедневно в течение недели, соблюдая чистоту, к которой побуждает ислам.

## **Выпадение волос**

Смешать черный молотый тмин с соком кресс-салата, 1 ст. ложкой слабого раствора уксуса и чашкой оливкового масла. Втирать эту смесь в голову каждый вечер, после чего промывать волосы водой с мылом.

## **Высокое содержание**

### **холестерина в крови**

Взять 1 ст. ложку молотых семян тмина и 1 ст. ложку тысячелистника и смешать с чашкой мёда. Принимать натошак.

### **Вялость, леность**

Ежедневно на протяжении 10 дней выпивать натошак стакан натурального апельсинового сока, добавляя в него 10 капель масла черного тмина. И после, с дозволения Аллаха, придут активность и бодрость. Советуем не спать после утренней молитвы и чаще поминать Аллаха.

### **Газы и вздутие живота**

1. Съесть натошак 1 ст. ложку измельченного черного тмина и запить стаканом горячей воды с растворенными в ней 3 ложками тростникового мёда. Процедуру повторять ежедневно в течение недели.

2. Обжарить на огне 50 г семян тмина, а затем перемолоть с 30 г сахара и употреблять по 1/2 ч. ложки этой смеси утром и вечером при газообразовании и плохом аппетите. Рекомендуется запивать эту смесь водой.

### **Геморрой**

Разбавленное масло черного тмина + оливковое масло 1:1, принимать 3 ст. ложки ежедневно в течение 10 дней. Массировать больное место маслом черного тмина во избежание запоров.

### **Гинекологические заболевания и роды**

1. Используется влагалищное спринцевание наряду с приемом тминного масла с любым горячим напитком, что помогает при многих гинекологических заболеваниях.

2. Хорошим рецептом, облегчающим роды, является отвар черного тмина, подслащенный мёдом, можно смешать с отваром ромашки.

3. Отвар семян тмина (в среднем 1/2 ч. ложки на 1/3 л воды) пить ежедневно при болезненных месячных, плохом пищеварении и затрудненном мочеиспускании. Избавляет от газов и вздутия живота, также применяется при кашле и бронхите.

### **Гипертония**

#### **(повышенное кровяное давление)**

1. Каждый раз, когда вы пьете что-нибудь горячее, добавляйте в напиток несколько капель масла черного тмина. Желательно смазывать все тело этим маслом, принимая солнечную ванну хотя бы раз в неделю.

2. Добавить 1 ч. ложку молотых семян черного тмина в горячий напиток и принимать с 2 зубчиками чеснока перед завтраком ежедневно.

### **Глисты**

1. Взять 1 ст. ложку черного тмина, 3 головки чеснока, 1 ст. ложку оливкового масла, немного душистого перца и 10 тыквенных семечек. Намазать все это на хлеб в виде сэндвича и съесть по утрам, запивая отваром укропа и 1 ч. ложкой касторового масла.

2. Добавлять 1 ст. ложку отвара семян тмина на стакан воды, пить по утрам натощак и повторить такую же процедуру вечером, пока глисты не выйдут.

### **Головная боль**

1. По 1 ст. ложке молотого черного тмина, молотых семян аниса и молотой гвоздики. Принимать по 1 ч. ложке перед едой. Держать смесь во рту до тех пор, пока она не станет легкой для проглатывания, и проглотить. Не принимать с водой!

2. Взять молотый черный тмин, гвоздику, анис в соотношении 1:1/2:1/2 и все тщательно перемешать. Принимать 1 ст. ложку смеси вместе с кефиром или любым

кисломолочным продуктом. Также рекомендуется втирать масло черного тмина в больное место, массируя его.

3. Принимать по 1,5 ч. ложки масла черного тмина 2-3 раза в день. Одновременно натирать больное место и переднюю часть головы. Не употреблять сладости, шоколад и т. п.

### **Головокружение**

Для устранения головокружения следует натирать маслом черного тмина виски и затылок.

### **Головокружение и боли в ушах**

1. Добавлять масло черного тмина в чай. Также растирать маслом боковую и заднюю поверхности шеи.

2. При головокружении: необходимо капнуть в ухо одну каплю масла тмина.

### **Грипп**

Настойку тмина размешать с оливковым маслом и закапывать в нос 3-4 раза в день (от гриппа и кашля).

### **Диарея**

1. Взять сок кресс-салата, перемешать с 1 ст. ложкой семян черного тмина и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Диарея должна прекратиться на следующий день, и после этого во избежание запора больной должен немедленно прекратить лечение.

2. Смешать стакан кефира с 1 ч. ложкой масла черного тмина. Принимать в течение 3 дней по 2 раза в день. Или размешать 1 ст. ложку масла черного тмина в чашке йогурта. (Убедитесь, что йогурт, который вы собираетесь использовать, является дозволенным к употреблению — *халял*). Полученную смесь употреблять по 2 раза в день в течение 3 дней.

3. Смешать 1 ч. ложку имбирного порошка, 1 ч. ложку порошка тмина, 1 ч. ложку порошка корицы, добавить мёд и

растереть в густую пасту. Принимать по 0,5-1 ч. ложке 3 раза в день.

### **Для отбеливания лица и красоты кожи**

Смешать семена черного тмина с оливковым маслом и смазывать смесью лицо, подставляя его солнечным лучам на короткое время. Можно проделывать процедуру в любое время.

### **Для улучшения памяти и быстрого заучивания**

В заваренную мяту добавить 10 капель масла черного тмина и натуральный мёд по вкусу. Пить в теплом виде в любое время. Постарайтесь заменить этим настоем чай, кофе и прочие напитки. И вы быстро почувствуете, как раскроется ваш талант и усилится память, и будете заучивать, с дозволения Аллаха, все, что пожелаете.

### **Женские заболевания (рубцы в области живота и груди)**

Только протирание маслом больного места. ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА ВНУТРЕННИЙ ПРИЕМ ЗАПРЕЩЕН.

### **Заболевания ушей**

1. Закапывать в ухо масло черного тмина.
2. На 3 дня замочить 1 дольку свежего чеснока в 25 г масла черного тмина. Закапывать по несколько капель полученной смеси непосредственно в ухо и втирать масло в кожу вокруг уха.
3. При боли в ушах: для лечения боли в ушах закапывать в уши по капле процеженного масла черного тмина (оно очищает ухо больного) и принимать масло внутрь.

### **Затрудненное мочеиспускание**

Каждый день перед сном надо смазывать область лобка маслом черного тмина и выпивать стакан отвара черного тмина с мёдом.

### **Защита от всех болезней (повышение иммунитета)**

Принимать по 1 ч. ложке масла черного тмина и мёда каждое утро и делать это постоянно. Вы ощутите здоровье и благополучие и не будете посещать врача всю свою жизнь, с дозволения Аллаха.

### **Зубная боль и боль в гландах и горле**

Полоскать рот и горло отваром черного тмина. Также ежедневно принимать 1 ст. ложку масла тмина внутрь, запивая теплой водой и смазывая горло маслом снаружи, а также массируя десны.

### **Зубная боль**

1. Полоскать рот смесью тмина и яблочного уксуса.
2. Смешать молотый черный тмин с оливковым маслом до образования пасты и нанести ее на больной зуб.
3. Отварить 200 мл яблочного уксуса с 2 ст. ложками молотого черного тмина. Процедить. Полоскать зубы полученной жидкостью в течение нескольких дней.
4. Растирать больное место (зуб) 1-2 каплями масла черного тмина.

### **Изжога**

Несколько капель масла тмина добавить в стакан горячего молока и подсластить мёдом или сахаром. После этого, с дозволения Аллаха, изжога прекратится, как будто ее и не было.



### **Каменная болезнь**

Чашку молотого тмина смешать со стаканом натурального мёда, добавив пропущенные через мясорубку 3 зубчика чеснока. Употреблять ежедневно перед едой 1/3 приготовленной смеси. И очень рекомендуется после этого съесть несколько долек лимона вместе с кожурой для очищения.

### **Камни в желчном пузыре**

Взять 1 ст. ложку семян тмина и 1/4 ложки медицинской желчи и перемешать со стаканом мёда, чтобы смесь походила консистенцией на варенье. Употреблять утром и вечером и повторять это ежедневно, пока не покраснеет лицо и все спазмы в желчном пузыре не исчезнут.

### **Камни в почках и мочевом пузыре**

Смешать 250 г молотых зерен тмина и 250 г чистого мёда. 2 ст. ложки этой смеси развести в 1/2 стакана горячей воды и принимать на голодный желудок ежедневно, параллельно принимая 1 ч. ложку масла тмина.

### **Кашель**

1. Взять по 1 ч. ложке семян тмина, солодки, аниса, мелкой ромашки, стакан кипяченой воды. Освободить маленький пакетик от чая и заполнить его этим составом. Залить кипяченой водой, подсластить мёдом и пить как чай.

2. При кашле и носовом кровотечении: принимать ежедневно 3 ч. ложки масла тмина в течение недели, с протиранием больного места, ингаляция.

### **Кашель и астма**

1. Смазывать грудь и спину маслом черного тмина. Пить масло черного тмина по 1 ч. ложке 3 раза в день. Делать ингаляции: размешать 2 ст. ложки масла черного тмина в стакане горячей воды и вдыхать пары.

2. При сухом кашле, бронхиальной астме, гриппе: вдохнуть масло внутрь носа и сильно выдохнуть через ротовую полость; сделать ингаляцию из раствора 1 ст. ложки масла в стакане кипяченой воды; принимать 1 ч. ложку масла за 25 минут до завтрака и ужина, запивая полстаканом воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой натурального мёда.

**Кашель, выпадение волос,  
бородавки, псориаз, экзема**

Вскипятить в металлическом сосуде 2 стакана яблочного уксуса, добавив туда стакан зерен черного тмина. При кипении добавить концентрированный раствор аммиака или масло черного тмина. Помешивать смесь, пока она не загустеет, затем снять с огня, перелить в другой сосуд и закрыть. Остудить до комнатной температуры. Смазывать пораженные места ежедневно в течение недели.

**Кожные болезни**

Внутрь — принимать по 1,5 ч. ложки семян черного тмина 2-3 раза в день.

Смешать 1,5 ч. ложки масла черного тмина с 1 ст. ложкой оливкового масла. Полученной смесью растереть больное место. Через 1 час смыть водой с мылом.

Смешайте небольшую порцию масла черного тмина с равной порцией розовой воды и 2 порциями коричневой муки. Разотрите больное (пораженное) место тканью, смоченной в уксусе, затем сразу нанесите вышеупомянутую смесь на кожу и старайтесь находиться на солнце.

Из масла черного тмина, розового масла и вдвое большего количества пшеничной муки приготовьте тесто. Протереть смоченной в слабом растворе уксуса тряпицей пораженный участок кожи и дать ему высохнуть под прямыми солнечными лучами. Далее нанести на эти места приготовленное ранее тесто. Процедуру повторять ежедневно, избегая употреблять

пищу, вызывающую аллергические реакции (рыбу, яйца, манго и т. п.).

### **Кожные болезни, лишай, проказа**

1. Приготовьте по 1 ст. ложке хны, семян черного тмина, толченой сухой кожи хамелеона и перемешайте все это с необходимым количеством слабого раствора уксуса, чтобы получился крем, который обладает изумительными свойствами. Накладывайте повязку на пораженные участки кожи. Повторяйте процедуру на протяжении всего месяца, оставляя повязку с вечера до утра и прогуливаясь днем под прямыми лучами солнца.

2. При кожных наростах: утром и вечером по 1 ч. ложке принимать масло черного тмина, плюс массаж больного места 3 раза в день.

3. При стригущем лишае, парше, экземе: необходимо в день 3 раза протирать маслом черного тмина места заболевания.

4. При экземе, выпадении волос, ревматизме: протирать больное место маслом, принимать 1 ч. ложку масла за 25 минут до завтрака и ужина, запить половиной стакана воды с 1 ст. ложкой натурального мёда.

### **Колики в почках**

Хорошо заварить в равных пропорциях анис, мяту и кумин, подсластить немного мёдом или сахаром, добавить 7 капель масла черного тмина. Пить в горячем виде, а также смазывать маслом черного тмина больную область. Боль должна, по воле Аллаха, пройти через непродолжительное время.

### **Мочегонное средство**

Хорошенько сварить 1 стакан ячменя в 1 л воды, пока не останется примерно стакан. После охлаждения добавить измельченные в миксере 3 дольки чеснока. Пить натошак каждый день и запивать лимонным или другим соком.

### **Непроизвольное мочеиспускание**

Взять яичную скорлупу, прокалить на огне, истолочь в порошок и смешать с семенами черного тмина. В течение недели ежедневно в любое время пить по стакану молока, добавив в него 1 ч. ложку приготовленного порошка.

### **Нервное напряжение**

Пить кофе с разбавленной в нем 1 ч. ложкой масла тмина. Это полностью успокоит нервную систему и снимет напряжение.

### **Общая слабость**

Молотый черный тмин, молотый пажитник и 1 ч. ложку растворенного имбиря смешать с мёдом и употреблять ежедневно как варенье в любое время, желательно с пшеничным хлебом,

### **Отвыкание от курения**

23 мл тминного масла и 20 мл кунжутного масла хорошо перемешать с 0,5 кг натурального мёда, употреблять трижды в день до еды.

### **Очищение мочеполовой системы**

Хорошенько сварить 1 стакан ячменя в 1 л воды, пока не останется примерно стакан. После ее охлаждения перемолоть 3 дольки чеснока миксером и добавить в эту воду. Пить натошак каждый день и запивать лимонным или другим соками. Избегать газировок.

### **Переломы**

Для скорейшего заживления переломов следует включить в свой рацион чечевичный суп (хотя бы через день) с добавленными в него яйцами, луком и 1 ст. ложкой семян черного тмина. Можно, кроме того, натирать маслом черного тмина поврежденные места, видимые из-под наложенной

шины. Также после того как шина будет снята, ежедневно, аккуратно массируя, втирать подогретое масло черного тмина.

### **Плохой аппетит**

За некоторое время до еды тщательно прожуйте 1 ч. ложку семян черного тмина и запейте прохладной водой, предварительно добавив туда несколько капель яблочного уксуса. И после этого вы, с дозволения Аллаха, увидите чудо! Однако не переусажайте.

### **Повышенная кислотность**

Принимать несколько капель тминного масла с горячим молоком, подслащенным мёдом или тростниковым сахаром. И чаще употреблять листья зеленого салата.

### **Повышенная температура**

Добавить 7 капель тмина в стакан чая, или отвар мяты, или аниса, или петрушки, или кориандра и пить после еды (3 раза в день) в течение недели. Можно также растирать тело маслом тмина перед сном.

### **Повышенный холестерин в крови**

Добавить 7 капель масла тмина в стакан отвара мяты и подсластить мёдом. Пить в горячем виде натошак 1 раз в день. Запрещается прием пищи с говяжьим жиром.

### **Половая слабость**

1. Смешать молотый черный тмин, оливковое масло и ароматную смолу (ладан) и употреблять по 1 ч. ложке этой смеси.

2. Натереть маслом тмина основание спины (нижнюю часть) и массировать, протирать пах.

3. Размешать в стакане теплой воды 1 ч. ложку мёда, 1 ч. ложку отвара черного тмина и 1 ч. ложку отвара ромашки и принимать в любое время.

### **Половое бессилие**

1 ст. ложку молотых семян черного тмина смешать с 7 куриными яйцами (желательно домашними) и принимать через день в течение одного месяца. После этого даже дряхлый дедушка почувствует себя молодым парнем, по милости Аллаха. Также можно после каждой процедуры съесть 3 дольки чеснока во избежание повышения холестерина. И не совокупляйтесь в изнуренном состоянии, и перед совокуплением справьте нужду, совершите малое омовение и прочитайте *ду'а*: «О Аллах, отдали от нас шайтана и отдали шайтана от того, кем ты нас наделил». И вы, с дозволения Аллаха, почувствуете наслаждение и счастье.

### **Пониженный иммунитет**

Взять 250 г хорошо перемолотых свежих семян тмина, перемешать с 1 кг мёда в сосуде и прочно закрыть его. Принимать 1 ст. ложку этой смеси натошак ежедневно, пока она не закончится.

Этот испытанный метод также защитит от рака.

*Примечание:* Не рекомендуется применять указанное средство больным сахарным диабетом — лучше взять 7 семян тмина, ежедневно натошак жевать их как жвачку и запивать нежирным молоком.

### **Простатит**

Вращательными движениями смазать нижнюю часть спины и мошонку маслом черного тмина. Также разбавить 1/2 стакана натурального мёда в теплой воде и пить в любое удобное для вас время суток вместе с 1 ст. ложкой черного тмина и 1/4 ч. ложки горечавки или 1 ч. ложкой ромашки.

### **Простудные заболевания**

1. В стакан воды добавить 1 ст. ложку масла черного тмина и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с огня, накрыться с головой полотенцем и вдыхать пары. Данную

2. При простуде и заложенности носа: семена тмина размолоть, добавить яблочный уксус, полученную смесь отжать через марлю, добавить оливковое масло, после чего использовать для вдыхания носом. Завершается процедура закапыванием в каждую ноздрю по капле тминного масла (дважды в день).

3. Чай против простуды и бронхита: 1 ст. ложку мелко смолотых семян тмина, по 1 ч. ложке корня солодки и цветков ромашки аптечной, 1/2 ч. ложки семян аниса. Все ингредиенты перемешать в большой чашке и залить горячей водой. Настаивать в течение 10 минут, процедить. Подсластить по вкусу (можно использовать мёд).

### **Прыщи и юношеские угри**

1. При прыщах семена тмина смешать с кунжутным маслом и 1 ст. ложкой молотой пшеницы и смазывать лицо этой смесью утром и вечером, после этого мыть лицо теплой водой с мылом. Процедуру повторять в течение недели. Рекомендуется также принимать 1 ст. ложку семян тмина, запивая каким-либо горячим напитком.

2. Ежедневно следует употреблять 20-25 капель масла чернушки 3 раза в день для очищения лица.

### **Рак**

Смазывать маслом черного тмина пораженную область. Одновременно 3 раза в день после еды принимать напиток, состоящий из 1 ч. ложки масла черного тмина и 1 стакана свежесжатого морковного сока (перед употреблением взболтать). Или: утром и вечером за 15 минут до еды по 1 ч. ложке масла черного тмина, запить 1 ст. ложкой натурального мёда на 0,5 стакана воды.

## **Растворение камней**

Употребление молотых семян черного тмина, смешанных с мёдом, помогает растворить желчные и мочевые камни.

## **Ревматизм**

1. Съесть 5 долек чеснока натощак. Через час выпить стакан заварки корицы, добавив в него 5 капель масла тмина. А также: 1 или 2 ч. ложки масла каждый день втирать в больные места, 2 раза в день в течение 3 месяцев.

2. Подогретое тминное масло энергично втирается в пораженные суставы, как будто вы втираете его не в кожу, а в кость. Наряду с этим перед сном употребляется отвар тмина, подслащенного небольшим количеством мёда. Следует продолжать до появления эффекта от лечения.

## **Сахарный диабет**

1. Взять стакан молотого тмина, большую ложку медицинской желчи, 1/2 стакана семян жерухи (кресс водяной), стакан молотой кожуры граната, а также стакан сухого молотого корня капусты и 1 ст. ложку ферулы асафетида (растения, из которого добывается вонючая камедь). Все это перемешать и принимать натощак по 1 ст. ложке (лучше вместе с кефиром для лучшего усвоения).

2. Смешать 1 стакан семян черного тмина, 1 стакан семян жерухи (кресс водяной), 1,5 стакана кожуры граната. Смолоть полученную смесь в порошок. Принимать в течение 1 месяца перед завтраком по 1,5 ч. ложки этого порошка с 1 ч. ложкой масла черного тмина.

3. 8 ч. ложек молотых семян тмина растереть в мелкий порошок. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день, запивая водой.

4. Размолоть 1 стакан тмина, 1 стакан кресса цветочного (хаббур рашада), 1/2 кожуры граната. Все это хорошенько перемешать и принимать по 1 ст. ложке натощак. Смесь хранить в холодном месте.



### **Свищ (фистула)**

Смешать семена тмина, оливковое масло и гуммиарабик. Взять немного этой смеси, скатать в форме свечки и вставить в задний проход.

### **Снятие нервного напряжения**

Принимать кофе, разбавленный маленькой ложкой масла тмина. Полностью успокаивает.

### **СПИД**

Сказал Посланник Аллаха ﷺ: «Всякий раз, когда [народ] открыто начинает совершать непристойности (распутствоваться), среди них появляются заболевания, которых не было у их предков». СПИД — это наказание от Всевышнего Аллаха, и его лечение, в первую и последнюю очередь, заключается в искреннем покаянии и возвращении к Аллаху, а также дозволенных способах, например, употреблении черного тмина в большом количестве.

### **Стригущий лишай**

Это болезнь, при которой шелушится и сдирается кожа. Смазывать пораженные участки кожи в течение нескольких дней по 3 раза в день маслом черного тмина, пока, по воле Аллаха, не излечитесь.

### **Тошнота и рвота**

1. Хорошо вскипятить зерна тмина с гвоздикой и пить, не подслащивая, 3 раза в день. Возможно, вскоре человек не будет нуждаться в третьем приеме: тошнота и рвота уйдут, с дозволения Аллаха.

2. Добавить 1 ч. ложку молотого черного тмина в отвар ментола и принимать 3 раза в день.

### **Для укрепления памяти и улучшения мозговой деятельности**

Заварить травяной чай, добавить мёд и 7 капель тминного масла, принимать в теплом виде в течение дня вместо чая и кофе. И вскоре вы заметите изменения в своей памяти.

### **Ушибы, ссадины, синяки**

Хорошо отварить блюдце семян черного тмина. Отвар использовать в виде паровой бани для места ушиба. Затем смазать больное место маслом черного тмина, не перевязывая его. Также старайтесь избегать давления на больной орган. Процедуру следует выполнять ежедневно перед сном.

### **Чесотка**

Смешать 200 г молотого тмина, 350 мл натурального яблочного уксуса и 1 кг натурального мёда.

Тщательно промыть место, пораженное чесоткой, затем вытереть насухо. Смазать это место тонким слоем приготовленной смеси и менять этот слой каждые 6 часов, пока смесь не закончится.

### **Чрезмерное газоотделение**

1. Приготовить чай: смешать равные части молотых семян черного тмина, сладкого укропа и перечной мяты; добавить 3-7 капель масла черного тмина, подсластить мёдом.

2. Наложить компресс с яблочным уксусом и черным тмином на живот.

### **Экзема**

1. Рекомендуем следующий состав для лечения экземы, которая поражает ладони и стопы: стакан зерен черного тмина, 2 стакана яблочного уксуса, стакан оливкового масла. Стакан зерен тмина и 2 стакана уксуса перемешать и профильтровать через ткань, затем перелить эту смесь в металлическую посуду и нагреть на небольшом огне до кипения. При закипании добавить стакан крахмала и мешать, пока смесь не загустеет.

Снять с огня, добавить оливковое масло и мешать до загустения. Столовой ложкой этого состава перед сном смазывать больное место и закреплять бинтом.

2. Втирать тминное масло на пораженные участки трижды в день, вплоть до исчезновения.

### **Энурез (ночное недержание мочи)**

Перемолоть и смешать 1 ч. ложку семян тмина, 1 ч. ложку молотой гвоздики, 1 ч. ложку мастикового дерева, тщательно перемешать, добавить мёд (95 г). Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером.

### **Эпидемический менингит**

Принимать масло тмина в сочетании с лимонным соком утром и вечером. Возможно, что болезнь полностью прекратится в первый же день, с помощью Аллаха.

Вдыхать пары отвара черного тмина и пить по 1 ч. ложке масла черного тмина с лимонным соком утром и вечером.

### **Язва**

1. Смешать 10 капель масла черного тмина и мелко натертую сухую гранатовую кожуру (1 ст. ложка) с чашкой натурального мёда. Употреблять ежедневно натощак вместе с теплым, но не сладким молоком. Данную процедуру повторять в течение 2 месяцев без перерыва.

2. Смешать 1 ч. ложку семян тмина, 1 ст. ложку льняных семян на стакан воды, кипятить 2 минуты, затем настаивать несколько часов. Выпивать по 1/2 стакана утром и вечером, ежедневно. Не рекомендуется употреблять сладости и цитрусовые плоды.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### *Приготовление лекарств*

1. В процессе приготовления лекарства нужно четко следовать инструкциям.

2. Если в рецепте указано, что для приготовления лекарства требуется порошок растения, значит, растение должно быть растерто в мелкий порошок и просеяно через мелкое сито (если только в рецепте не оговорено, что можно использовать порошок крупного помола).

3. Когда речь идет об отваре из трав, то сразу после закипания отвара следует снять его с огня и настаивать 5 минут; затем процедить и пить теплым.

4. Если в рецепт входит сахар, то это должен быть чистый порошковый нерафинированный сахар-сырец (сахарная головка, сахарин), вроде того, что производится в Мексике и на Кубе. Если такого сахара нет, используйте вместо него натуральный мёд.

5. В некоторых рецептах указано, что траву нужно залить водой на ночь. Если времени на это нет, можно замочить ее на 3-4 часа, затем 5-6 часов варить на медленном огне — и только тогда употреблять отвар. Этот же метод следует использовать зимой.

6. Лекарства, которые следует хранить и употреблять более одного дня, можно также готовить в меньших количествах, чем предложено в рецепте. При этом нужно точно просчитать долю каждого ингредиента.

7. Когда речь идет о равных долях трав, значит, они должны быть равны по весу или по объему. Количество выбирается в соответствии с рекомендуемой дозировкой и сроком использования одной партии лекарства.

8. Если в рецепте упомянут мёд, то он обязательно должен быть натуральным (без сахара).

9. Если в рецепте не указана общая продолжительность курса, то процедуру необходимо повторять до излечения.

### **Хранение**

1. Отвары должны быть свежими, каждая доза готовится непосредственно перед употреблением. Нельзя готовить утром вечернюю дозу, и наоборот.

2. Лекарства не должны подвергаться прямому воздействию солнечных лучей, если это не подразумевается способом приготовления.

3. Посуда для лекарств должна быть чистой и сушиться на солнце. Никогда не храните гомеопатические препараты в открытой посуде.

4. Если препарат хранится более одного дня, поместите его в плотно закрывающуюся стеклянную бутылку.

5. Снабжайте все препараты этикетками и надписями, особенно те, что предназначены только для наружного использования. Храните все лекарства в недоступных для детей местах. Бутылочки желательно помещать в защитные футляры.

### **Дозировка**

Взрослым (людям старше 15 лет) следует давать полную дозу. Детям, в зависимости от возраста, рекомендуются следующие количества:

Возраст	Рекомендации
До 1 года	Посоветоваться с врачом
1-2 года	1/6 полной дозы
3-4 года	1/4 полной дозы
5-6 лет	1/3 полной дозы
7-9 лет	1/2 полной дозы
10-15 лет	3/4 полной дозы

### **Меры и веса**

1 чашка = 29,57 мл

1 ст. ложка = 15,56 г (3 ч. ложки)

Меньше чайной ложки = 0,0648 г

1 ч. ложка = 3,89 г

### **Прием**

1. Если нет других указаний, лекарства принимают 2 раза в день. Утреннюю дозу следует принимать после легкого завтрака, а вечернюю — между 16 и 18 часами.

2. Лекарства, предназначенные для утреннего приема, следует пить натощак сразу после подъема и утреннего туалета.

3. Лекарства, предназначенные для приема на ночь, нужно пить через 2 часа после ужина.

4. Если написано «принять все», то это количество является одной дозой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### *Важная информация о черном тмине*

**Вопрос.** Правда ли, что ежедневное употребление 7 семян тмина помогает от всех внутренних заболеваний?

**Ответ.** Нет, это неправда. При некоторых внутренних болезнях черный тмин принимается в малых дозах, а при некоторых — в больших дозах. Однако в целом действенная доза — это чайная ложка.

**Вопрос.** Можно ли употреблять черный тмин каждый день, без перерыва?

**Ответ.** Нет, не советуем. Лучше принимать его в течение 14 дней, а затем повторить процедуру через 2 недели или больше, так как частое его употребление может вызвать побочные эффекты.

**Вопрос.** Дает ли употребление черного тмина результаты при уничтожении бактерий?

**Ответ.** Да, это доказано на практике.

**Вопрос.** Полезен ли черный тмин для укрепления иммунной системы?

**Ответ.** Да, это доказано на практике.

**Вопрос.** Увеличивает ли применение черного тмина лактацию у кормящей женщины?

**Ответ.** Да, это доказано на практике.

**Вопрос.** Применяется ли черный тмин для лечения больных, страдающих пониженным кровяным давлением?

**Ответ.** Нет, не применяется.

**Вопрос.** Есть ли польза от черного тмина при лечении людей, страдающих сахарным диабетом?

**Ответ.** Да, черный тмин снижает содержание сахара в крови, однако не советуем прекращать прием инсулина и других лечебных средств.

**Вопрос.** Правда ли, что длительное применение черного тмина приводит к заболеваниям печени?

**Ответ.** Судя по опытам, проводящимся на животных, это не так.

**Вопрос.** Можно ли применять масло черной тмина как продукт питания, подобно оливковому маслу?

**Ответ.** Нет, постоянное употребление масла в пищу не рекомендуется, так как это лекарство.

**Вопрос.** Что лучше в применении: масло или семена черного тмина?

**Ответ.** Предпочтительнее семена, как на то указывают слова Пророка.

**Вопрос.** Можно ли молотые семена тмина, смешанные с мёдом, хранить в холодильнике?

**Ответ.** Нет, не стоит делать этого, лучше хранить их при обычной комнатной температуре.

**Вопрос.** Можно ли хранить молотые семена тмина, смешанные с мёдом, в светлом месте?

**Ответ.** Нет, лучше плотно закрыв крышку, поставить сосуд в темное место.

**Вопрос.** Можно ли хранить масло черного тмина в холодильнике?

**Ответ.** Нет, нельзя, лучше хранить его при обычной комнатной температуре.

**Вопрос.** Верно ли мнение, что черный тмин способен, с дозволения Аллаха, излечивать все болезни?

**Ответ.** Да, на это указывает достоверный хадис. Однако тмин незначительно изучен клинически, и его влияние бывает неодинаковым и помогает действию других лекарств.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### *Кулинария: тмин на столе незаменим*

Разведите его на своем участке - не пожалеете. Тмин очень полезен людям, страдающим острыми и хроническими гастритами и имеющим нормальную и пониженную секреторную функцию желудка, гастродуоденитами, энтероколитами, метеоризмом, дисбактериозом, ферментопатией, воспалительными заболеваниями органов дыхания: острыми и хроническими бронхитами, пневмониями, туберкулезом и бронхиальной астмой. Используют тмин и для повышения лактации у кормящих матерей. Необходим он для поддержания жизнедеятельности пожилым людям.

В пищу в основном используют слегка жгучие семена чернушки полевой и посевной, применяя их при квашении капусты, солении огурцов, помидоров, арбузов, для ароматизации хлеба, печенья и других изделий. Молодые листья добавляют в салаты, запеканки, первые и вторые блюда. В Киргизии чернушкой ароматизируют лепешки, чай, в Узбекистане — холодный суп с молозивом.

Свежесобранные семена нигеллы дамасской очень ароматны, предохраняют одежду от порчи насекомыми, их можно использовать для отдушки белья.

**Описание растения:** чернушка посевная—однолетнее травянистое растение семейства лютиковых, высотой до 60 см. Листья перистые серовато-зеленого цвета. Цветки крупные, одиночные, белые или голубые. После опыления плодолистики срастаются в напоминающие семенные коробочки многолисточки, содержащие после созревания черные, трехгранно-яйцевидные, морщинистые семена. Плоды чернушки собирают, сушат и затем отделяют семена, которые используются в кулинарии в качестве пряности.

В Индии немолотыми семенами чернушки приправляют блюда из бобовых и овощи. Эта пряность подходит к помидорам и баклажанам, ее добавляют в блюда из мяса, рыбы и птицы.

**Аромат и вкус:** у чернушки довольно слабый аромат. Вкус ее травянистый с легким ореховым оттенком, немного напоминающий душицу.

В кулинарии тмин — это хорошая приправа к жирным и тяжело перевариваемым блюдам. Зернышки тмина используют как в целом, так и в молотом виде. Молотый тмин добавляют в салаты, сыры, творог и пасты. Целые зерна тмина применяют для приготовления пряной и маринованной сельди, хамсы, тюльки, соленья огурцов и томатов, квашения капусты. Тмин входит в состав пряной смеси для ароматизации копченых колбас. Пикантный аромат приобретают сдобренные тмином холодные закуски, супы. Пряность хорошо сочетается со многими продуктами, но чаще ее употребляют с говядиной и бараниной, блюдами из капусты и картофеля, с молочными продуктами. Тмин — одна из немногих пряностей, которыми сдабривают домашнюю выпечку: пироги, лепешки, ватрушки. Его добавляют и в тесто, и в начинки из мяса, субпродуктов, картофеля, лука, творога.

Черный тмин используется как улучшающий вкус пищи. Если его добавить в хлеб, то тмин придает ему хорошее свойство во внешнем виде и внутреннем.

Результаты исследований показали, что при добавлении черного тмина в выпечку он улучшает ее химические и питательные свойства.

Норма закладки тмина на одну порцию зависит от состава продуктов, способов приготовления и национальных особенностей кухни, но в среднем составляет 0,1- 0,25 г. Закладывают плоды за 15-20 минут до готовности.

А теперь попробуем приготовить десяток блюд, украшением которых является тмин (журнал «Сударушка»).

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ

*2 средние свеклы*

*тмин, корень хрена, черный молотый перец 0,5  
стакана 9%-го уксуса (или сок 1 лимона)  
растительное масло*

Свеклу запекайте в духовке, очистите, нарежьте тонкими ломтиками и уложите в салатник. Посыпьте тмином, натертым хреном и перцем, залейте уксусом. Через 10-12 часов слейте образовавшийся соус, а свеклу полейте растительным маслом. Подавая на стол, посыпьте салат толченым тмином.

## САЛАТ КАПУСТНЫЙ

*капуста — 500 г*

*тмин — 1,5 ч. ложки*

*растительное масло — 1 ст. ложка*

*уксус — 1 ст. ложка*

*соль — 0,5 ч. ложки*

*сахар — 1 ч. ложка*

Капусту тонко нашинковать, размять с солью до появления сока, добавить сахар, тмин, растительное масло, уксус.

## СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТИК

*свекла — 2-3 средние репчатый лук — 1*

*средняя тмин*

*салатная заправка — 0,5 стакана соль по  
вкусу*

Свеклу отварите, очистите и натрите на терке. Лук очистите и измельчите. Овощи смешайте, обильно посыпьте толченым тмином, посолите и заправьте салатным соусом.

## СОУС С ХРЕНОМ

В стакан 9%-го пищевого уксуса, немного разведенного кипяченой водой, всыпьте 1 ст. ложку ошпаренного кипятком тмина и добавьте 4-5 ст. ложек натертого хрена. Влейте сок 1 лимона, перемешайте и заправляйте полученным соусом салаты из сырых и вареных овощей.

## ТМИННЫЙ СОУС С ЛУКОМ

5-6 луковиц разрезать и обдать 3 стаканами кипящего бульона, разварить, протереть сквозь сито; 0,5 ст. ложки муки обжарить в 1 ст. ложке масла, развести стаканом бульона, прокипятить, процедить, смешать с протертым пюре, прибавить 1,5 ч. ложки растертых плодов тмина, жженого сахара и вскипятить несколько раз (можно добавить 1 ч. ложку горчицы и уксус).

## ТМИННЫЙ СОУС

*лимонный сок — 125 мл*

*свежая сметана — 125 мл*

*обжаренные семена тмина — 2-3 ст. ложки*

*горчица с зернами — 1 ст. ложка*

*тимьян — 1 ч. ложка*

*оливковое масло*

*соль и черный молотый перец*

Смешайте лимонный сок, сметану, тмин, горчицу и тимьян и разотрите смесь. По каплям влейте масло, постоянно помешивая. Посолите и поперчите. Соус можно хранить в холодильнике, в плотно закрытой емкости, в течение 2-3 недель.

## ОГУРЕЧНО-ЙОГУРТОВЫЙ САЛАТ

*свежий огурец — 1 шт.*

*семена тмина — 1 ч. ложка*

*подсолнечное масло — 1 ч. ложка*

*луковица — 1 шт.*

*йогурт -125 г*

*сметана -60 г*

*соль и перец*

*укроп*

Огурец очистить и нарезать крупно ломтиками. Луковицу нарезать тонкими кольцами. Семена тмина слегка подрумянить на сковороде. Сметану взбить. Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и посыпать измельченным укропом.

## КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТМИНОМ В КРАСНОМ СОУСЕ

*картофель — 1 кг*

*чеснок — 1 головка*

*острый перец — 1 стручок*

*растительное масло — 2 ст. ложки*

*тмин — 1 ч. ложка*

*соль*

*черный перец — 1/4 ч. ложки*

*молотый сладкий красный перец — 1 ч. ложка*

Нарезать очищенный картофель вдоль на четверти. Растолочь чеснок со стручком острого перца, тмином, солью и черным перцем и обжарить в разогретом растительном масле в течение 5 минут. Налить в кастрюлю 0,5 л воды, довести до кипения, положить картофель, насыпать молотый красный перец и тушить на слабом огне 30 минут до загустения подливы.

## БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

*баранина — 800 г мякоти лук репчатый  
— 1 головка чернослив без косточек — 3-4  
шт. масло топленое — 2 ст. ложки  
яблочный уксус — 2 ст. ложки сахар —  
1 ч. ложка тмин — 1 ч. ложка перец  
черный — 3-4 горошины розмарин  
сушеный — 1 щепотка соль  
зелень укропа или петрушки*

Баранину натрите солью и обжарьте на масле до образования румяной корочки. Залейте небольшим количеством воды, добавьте остальные продукты, кроме зелени, и тушите в духовке до готовности. Охладите.

Образовавшийся при тушении соус уварите наполовину, затем процедите и охладите.

При подаче баранину нарежьте тонкими ломтиками, гарнируйте свежими или маринованными овощами, грибами и каперсами, полейте приготовленным соусом и оформите зеленью.

## ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ТМИНОМ

**мука пшеничная для теста - 325 г; для начинки — 50 г  
вода — 150 мл  
яйцо для теста — 1/2 шт.; для начинки — 1 шт.  
соль  
творог — 900 г\*  
сметана для подачи  
тмин молотый — 1 щепотка**

Из муки, яйца, воды и соли замесите тесто. Творог соедините с яйцом, тмином, солью и мукой и перемешайте.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5 мм. Во всю длину пласта, отступив от края на 3-4 см, разложите фарш в виде шариков. Фарш покройте слоем теста, прижмите его вокруг

каждого шарика и вырежьте вареники специальной формочкой.

Варите вареники в кипящей подсоленной воде 6-8 минут при умеренном кипении.

Готовые вареники выньте шумовкой и полейте сметаной.

## ЖАРКОЕ ИЗ ГРУДИНКИ

*Телятина (грудинка с косточкой) — 2 кг*

*картофель — 1 кг*

*тмин — 2 ч. ложки*

*перец белый горошком — 1 ст. ложка*

*молотый — по вкусу*

*чеснок измельченный — 1 ст. ложка*

*лук репчатый — 6 головок*

*соль — по вкусу*

Срежьте мякоть с костей, отступив 6 см от края, косточки зачистите. Положите мясо в кипящую подсоленную воду (на 5 л воды 5 ст. ложек соли) и варите на слабом огне 15 минут. Мясо выложите, обсушите.

1 ст. ложку соли разотрите с тмином и горошинами перца, добавьте чеснок, перемешайте. Натрите мясо приготовленной смесью.

Мясо уложите в сотейник, подлейте 1 л оставшегося после варки бульона и жарьте в духовке при 200° С 40- 45 минут. Убавьте температуру до 180 °С, мясо переверните и жарьте еще 1,5 часа, поливая образовавшимся соком. В течение этого времени переворачивайте 3-4 раза мясо, при необходимости доливайте бульон.

Лук нарежьте вдоль луковицы ломтиками толщиной 0,5 см.

Мясо выложите, уложите в сотейник картофель, нарезанный кружочками, лук, посолите, поперчите. На овощи положите мясо и жарьте при 200° С 10 минут. Переверните мясо и

жарьте еще 7 минут, затем поставьте на 3 минуты под гриль для подрумянивания корочки.

При подаче разрежьте мясо между косточками и гарнируйте овощами.

## МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА С ТМИНОМ И СЛИВОЙ

*капуста*

*сливы*

*уксус 5%-ный*

*соль, сахар, тмин*

Капусту подготавливают, как обычно: удаляют кочерыжку и верхние листья, шинкуют узкими полосками шириной 5-6 мм. Бланшируют в кипящей воде 1 минуту и охлаждают в холодной.

В пол-литровую банку вливают полстакана горячей заливки, закладывают вперемешку бланшированную белокочанную капусту, сливы (20% от массы капусты), щепотку тмина до плечиков так, чтобы рассол был до уровня капусты.

Пол-литровые банки стерилизуют 10-12, литровые 13-15 минут.

Для заливки: на 1 л воды — сахар 125 г, соль 100 г, а в конце кипячения добавляют 5%-ный уксус 250 г.

Не допускайте замораживания солений и маринадов. Замороженная продукция становится мягкой, теряет форму и быстро портится, грибы темнеют, и вкус их ухудшается.

## СЫРНАЯ ЗАПЕКАНКА

*сыр твердый — 250 г*

*молоко — 250 мл*

*масло сливочное — 1 ст. ложка*

*яйцо — 4 шт.*



*хлеб пшеничный черствый — 8 ломтиков*  
*горчица (порошок) — 1/2 ч. ложки*  
*тмин — 1 ч. ложка*  
*соль — 1/2 ч. ложки*

Яичные желтки растереть с солью, тмином и горчицей, влить молоко и размешать. Сыр нарезать кубиками, с хлеба срезать корочки, 3/4 хлеба нарезать кубиками, добавить сыр, залить молочной смесью, дать пропитаться.

Яичные белки взбить до образования устойчивой пены, соединить с хлебом и сыром, выложить в смазанную маслом форму, сверху положить кусочки масла и посыпать крошками из оставшегося (1/4) хлеба.

Запекать в духовке 25-30 минут при 180 °С. При подаче посыпать рубленой зеленью.

#### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

*редька — 1 шт. морковь — 1-2 шт. сыр*  
*твердый — 100 г растительное масло —*  
*4 ст. ложки тмин молотый — 2 ч. ложки*  
*соль по вкусу*

Редьку и морковь нарежьте соломкой, сыр натрите на терке, лук мелко порубите.

Овощи соедините с сыром, посолите, заправьте маслом, добавьте тмин и перемешайте.

Оформите салат нарезанным зеленым луком.

#### ЛУКОВНИЧКИ

*мука пшеничная — 250 г*  
*маргарин — 150 г*  
*дрожжи — 20 г*  
*лук репчатый — 2 головки*  
*молоко — 2 ст. ложки*

*яйцо — 3 шт.*

*соль*

*тмин*

Муку разотрите с маргарином до консистенции, напоминающей хлебные крошки, добавьте разведенные в теплом молоке дрожжи, яйца (1 желток оставьте для смазывания), соль и натертый на терке лук. Хорошо размешайте.

Тесту дайте подняться и раскатайте его пластом в 0,7 см на посыпанном мукой столе. Нарежьте ромбами, смажьте желтком, взбитым с небольшим количеством воды, и посыпьте тмином.

Выпекайте в духовке при 200 °С до золотистой корочки. Подайте к супу.

## ГРИБНОЙ ГУЛЯШ С ТМИНОМ

*грибы — 500 г*

*говяжий жир — 40 г*

*масло сливочное — 10 г*

*лук — 60 г*

*мука — 20 г*

*перец сладкий красный*

*перец черный молотый*

*чеснок*

*тмин*

*кориандр*

*соль*

На жире обжарить мелко нарезанный лук, добавить красного сладкого перца, нарезанные на мелкие кусочки грибы и остальные пряности. Грибы тушить до готовности. Затем посыпать мукой, образовавшийся сок разбавить бульоном или водой. Перед подачей на стол добавить в гуляш оставшийся перец, размешанный с 10 г растопленного сливочного масла.

Гуляш приобретает красивый пунцовый цвет. На гарнир подавать макаронные изделия.

### СУП-ПЮРЕ «ЗОЛОТОЕ ЯБЛОЧКО»

*яблоки — 5 шт.*

*сок лимонный — 1 ч. ложка*

*цуккини — 400 г*

*лук-порей — 1 стебель*

*картофель — 1 шт.*

*бульон овощной — 500 мл*

*пахта — 500 мл*

*корица молотая — 1 щепотка*

*тмин молотый — 1/4 ч. ложки*

*перец белый молотый — 1/4 ч. ложки*

*соль по вкусу*

Цуккини и яблоки нарежьте ломтиками. Часть яблок оставьте для оформления, сбрызнув их лимонным соком.

Лук-порей порубите, картофель нарежьте кубиками.

Залейте овощи и яблоки горячим бульоном и варите 15 минут. Затем охладите, протрите через сито или измельчите в блендере. Соедините полученное пюре с пахтой, добавьте корицу, тмин, перец, соль и доведите суп до кипения.

При подаче оформите суп оставшимися яблоками, мелко рубленным сладким перцем и зеленью петрушки.

### КРЕНДЕЛИ

*мука пшеничная — 1 кг дрожжи —*

*25 г маргарин — 50 г соль — 10 г вода*

*— 450 мл тмин*

Из перечисленных продуктов, кроме тмина, приготовьте тесто опарным способом.

Разделите тесто на кусочки по 50-60 г и раскатайте каждый в жгут длиной 30 см с утолщенной серединой. Жгут заверните в виде кренделя, уложите на смазанный маслом противень и дайте расстояться 5-7 минут.

Отварите крендели в подсоленной воде (они должны всплыть), выньте шумовкой и дайте стечь воде.

Уложите крендели на противень, посыпьте тмином и выпекайте в духовке при 250-270 °С.

### ПЕЧЕНЬЕ СОЛЕНОЕ С ТМИНОМ

*мука пшеничная — 1 стакан*

*картофель вареный — 3-4 шт.*

*маргарин — 160 г*

*яичный белок — 1 шт.*

*сода — 1/2 ч. ложки*

*тмин — 1 ст. ложка*

*соль — по вкусу*

Протертый картофель порубить с маргарином и солью, муку смешать с содой.

Из картофельной массы и муки замесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 1 см, смазать белком, посыпать тмином и нарезать полосками.

Выпекать при температуре 240 °С до золотистого цвета.

### КВАС С ТМИНОМ

*хлеб черный — 500г*

*вода — 5 л дрожжи — 10-15 г*

*сахар — 250 г*

*тмин — 25 г*

Черный хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовом шкафу. Залить хлеб кипящей водой, оставить на 3-4 часа, затем процедить. Добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить на 2-3 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить и хранить в прохладном месте.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### *Выращивание черного тмина и приготовление масла*

Черный тмин — из тех растений, которые произрастают в зимний сезон. Между тем высокое развитие его зелени и плодов происходит в умеренно-жарких районах и в некоторых районах с жарким климатом и пониженной влажностью, потому что излишняя влага и сильная жара подвергают его заболеваниям и нападкам насекомых, что способствует понижению урожая.

#### **Подходящая земля**

Для выращивания черного тмина подходят все плодородные земли, особенно легкие земли с высоким плодородием, с хорошим продуванием и впитыванием. И предпочитают желтые земли. И не выносит тмин соленые земли и кислотные, способствующие слабому развитию его зелени. А малая урожайность семян бывает по причине впитывания некоторых элементов в большом количестве, таких как магний, алюминий, а также из-за малого впитывания питающих элементов, таких как фосфор, калий, азот.

#### **Время посева**

Черный тмин — растение, растущее зимой, поэтому предпочтительно сеять его рано. И самое лучшее время для засева семян в подготовленную землю с сентября до конца октября. И опоздание с засевом может привести к слабому развитию зелени и цветов этого растения и в конечном результате — к уменьшению плодов и семян.

#### **Пропорции посева**

На 0,5 га необходимо 3,5-4 кг спелых полных семян, одного вида и не смешивать с другими сортами, семена должны быть

предыдущего урожая. Не рекомендуется сеять семена, которые хранились больше 3-4 лет.

### **Метод посева**

После подготовки земли делим ее на грядки, расстояние между которыми 75 см, после этого рассеиваем семена. Лучше рассеивать семена с небольшим количеством песка для лучшего распределения. В каждую ямку в среднем кладут 2-3 семени, расстояние между ямками 25-30 см, после этого необходимо полить.

### **Полив растения**

Черный тмин из тех растений, которые нуждаются в среднем количестве воды. Поэтому поливаем его каждые 3 недели в течение развития зелени и цветов. И нельзя поливать, когда плоды начинают поспевать, учитывая климатические условия стран его произрастания.

### **Удобривание**

Черный тмин — это растение, дающее семена, поэтому он нуждается в большом количестве химических удобрений, таких как фосфор, углекислый калий. На 0,5 га необходимо 200 кг суперфосфата, также нужно 75 кг сульфата алюминия. Применять удобрения 2 раза. В первый раз в начале созревания, а второй раз — перед началом цветения и появления цветочных бутонов.

### **Сбор урожая семян**

После формирования плодов и поспевания семян можно срывать растение, которое возвышается над землей на 5 см, после того как нижние части лепестков растения станут желто-серого цвета и полностью созреют и будут готовы к сбору, а семена будут твердыми внутри плода. Необходимо срывать растения рано утром, до рассвета, пока растение не покрылось росой и пока пропитано ночной влагой. И после срыва перенести до восхода солнца на

приготовленное чистое место, положив под него подобие клеенки или материала из хлопка или льна во избежание падения плодов или семян после срыва и для сохранения чистоты собранного растения и во избежание смешивания плодов с частями земли или песка. Оставить в таком состоянии примерно на неделю, постоянно переворачивая, для того чтобы оно полностью высохло. Затем после этого перемолоть (размельчить) и пропустить через сито для того, чтобы отделить плоды от семян. Затем упаковать в пакеты. В среднем с 0,5 га можно получить 750-800 кг сухих полностью созревших семян. Все это — учитывая вид земли, сорта, уход за посевом, воздействие окружающей среды и время сбора урожая.

### **Методы получения растительного и душистого масла**

Получение масла из семян тмина происходит следующим образом;

#### ***1. Дробление семян:***

Дробятся семена полностью на мелкие или крупные части с использованием специальных механических дробительных аппаратов.

#### ***2. Извлечение масел:***

Твердое масло можно отделить из дробленых семян путем помещения их в большие железные (гальванизированные внутри) сосуды, заполненные одним из органических растворителей или нефтяным эфиром, постоянно перемешивая в течение 6-8 часов, при этом необходимо сменить растворитель не менее 2 раз, затем собираются остатки растворителя и испаряются под давлением и пониженной температурой около 35-40 °С, и то, что останется, представляет собой чистое стойкое масло. Из одной тонны семян выходит 55-80 кг стойкого масла при использовании вышеупомянутых растворителей или же 40-65 кг молотого тмина, помогающего понижению сахара в крови.



### ***Выращиваем тмин на даче***

Растение это холодостойкое и морозостойкое, отлично перезимовывает в грунте. Семена прорастают уже при 6-8 °С. Тмин требователен к свету, увлажнению и питательным веществам почвы. Его лучше всего возделывать на рыхлых черноземных, супесчаных и легких суглинистых почвах, имеющих достаточно перегноя.

С осени на участок, отведенный под тмин, советуем внести в расчете на 1 м<sup>2</sup> 2,5 кг перегноя, 45 г суперфосфата и 15 г калийной соли. Почву перекопать на глубину 28-30 см. В зимнее время желательно здесь накапливать снег. Весной под мелкую перекопку внести 15 г на 1 м<sup>2</sup> мочевины. Перед посевом почву прикатать.

Высевают тмин густо на глубину 2-2,5 см, расстояние между рядами 30-45 см. При прореживании растения в ряду оставляют на расстоянии 20 см одно от другого. На 1 м<sup>2</sup> высевают 1 г семян. Так как семена тмина прорастают медленно - всходы появятся лишь на 14-20-й день, — желательно к ним добавлять семена салатов; они будут так называемой маячной культурой. Это поможет провести борьбу с сорняками и коркой до всходов. Поначалу тмин растет медленно, от всходов до появления настоящего листа проходит 2 недели.

Уход за посевами состоит из регулярных рыхлений междурядий, прополок в ряду и подкормок. Для повышения урожайности семян огородник должен дать подкормку — под последнее осеннее рыхление: 30 г суперфосфата и 15 г калийной соли на 1 м<sup>2</sup>. Тмин хорошо реагирует на окучивание, оно способствует образованию дополнительных корней.

На семена оставляют наиболее сильные, хорошо развитые растения. Уход за растениями второго года жизни сводится к рыхлениям междурядий и прополкам до смыкания рядков.

Семена тмина осыпаются быстро, поэтому со сбором не опаздывают: убирают, когда 70-75% семян побуреет. Срезанные растения связать в снопы и поставить на дозревание (дозревание), затем обмолотить. При хорошей густоте стояния с 1 м<sup>2</sup> можно получить 100-150 г семян.

Семена тмина хранят в плотно закрытой посуде, иначе не избежать испарения эфирных веществ и потери аромата.





ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ДИЛЯ  
[www.islam.dilya.ru](http://www.islam.dilya.ru)

ISBN 978-5-88503-872-0



9 785885 038720