

Ибн Мирзакарим ал-Карнаки

ЧЕРНЫЙ ТМИН

25-5302

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

NIGELLA SATIVA

Целебные свойства

*Лекарственное и пряное растение
в традициях Востока и Запада*

25-05302



Ибн Мирзакарим ал-Карнаки

ЧЕРНЫЙ ТМИН
NIGELLA SATIVA
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

ЛЕКАРСТВЕННОЕ И ПРЯНОЕ РАСТЕНИЕ
В ТРАДИЦИЯХ ВОСТОКА И ЗАПАДА



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 615.32

ББК 53.59

К30

Исключительное право на произведение охраняется законом.

Ни одна часть книги, ни произведение в целом не могут быть использованы (в том числе размещены в Интернете) без письменного согласия правообладателей.

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Ибн Мирзакарим ал-Карнаки

К 30

Черный тмин. *Nigella sativa*. Целебные свойства. Лекарственное и пряное растение в традициях Востока и Запада. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2025. — 160 с.

ISBN 978-5-88503-932-1

Долгие годы черный тмин ассоциировался с арабским Востоком. Но постепенно ценность этого уникального растения оценили и в Европе, и в Новом Свете. Черный тмин — прекрасное целебное средство. Сфера его применения распространяется от ухода за кожей до лечения болезней кожи и респираторного тракта, аллергий и инфекционных заболеваний, даже рака. В общем, черный тмин — идеальный стабилизатор иммунной системы. Но, к сожалению, популярной информации о черном тмине немного. Поэтому цель данной книги — познакомить широкую аудиторию с этим целебным растением в свете единения традиций древности и современности, Востока и Запада. В этой книге описаны самые важные типы масел черного тмина, а также их особенное действие, посредством многочисленных примеров. Приведены проверенные временем рецепты для ухода за здоровьем и внешностью, как из традиционной, так и современной натуропатии, наряду с многочисленными практическими советами специалистов в области черного тмина.

ISBN 978-5-88503-932-1

© «ДИЛЯ», 2025

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Давайте познакомимся.....	3
Биография черного тмина.....	9
Восточные корни	9
«Завоевание» Европы.....	13
Разновидности черного тмина.....	15
Продолжение «завоевания» Европы.....	25
Черный тмин в России	30
Лечение черным тмином.....	30
Взаимодействие древних традиций и современности.....	32
Выращивание растения, извлечение семян и отжим масла.....	32
Вкус и аромат черного тмина	34
Холодная прессовка без растворителей.....	35
Опасность кислорода.....	37
Как это делают в Сирии	39
Турецкая модель.....	40
Почему имя ему «целитель»?	44
Наиболее эффективные компоненты	44
Жирное масло.....	45
Эфирные жирные кислоты.....	47
Простагландины.....	49
Эфирное масло.....	55
Натуральный антиоксидант	57
Психозмоциональный «луч надежды»	58
Мощное сочетание: горькие вещества и сапонины.....	59
Целебные свойства черного тмина	62

Иммунная система и черный тмин	66
Ее обычные функции.....	66
Слабый иммунитет	67
Агрессивный иммунитет.....	68
Механизм воздействия черного тмина на иммунную систему	69
Черный тмин и новейшие научные открытия	73
Диабет	73
Гормональная система (на примере предменструального синдрома).....	75
Нейродермит	76
Рак	78
Возможные ограничения при лечении маслом черного тмина	81
Правильная дозировка и рекомендации по приему черного тмина....	83
Способы применения масла черного тмина.....	85
Профилактика лучше, чем лечение	87
Черный тмин как способ профилактики иммунной системы и детоксикации кишечника	87
Полоскание рта маслом черного тмина	90
И еда должна быть лекарством.....	92
Рецепты применения семян и масла черного тмина	96
Аллергические и инфекционные заболевания респираторной системы.....	96
Бессонница и тревожный сон	99
Воспалительные и аллергические кожные заболевания (дерматиты и экземы)	100
Геморрой.....	103
Гинекологические болезни	105
Глазные боли	106
Головные боли.....	107
Грипп и простуда	108
Диабет	111
Желудочно-кишечные заболевания.....	112
Заболевания печени и желчного пузыря.....	116
Заболевания почек и мочевого пузыря	117

Зубные боли и воспаление десен	120
Метаболические расстройства	121
Микозы.....	122
Нарушение потенции как выражение общей слабости.....	124
Нейродермит	125
Общее снижение сопротивляемости организма	126
Общее снижение сопротивляемости организма и вегетативное истощение.....	127
Паразиты и грибы в кишечнике	127
Повышенный уровень холестерина в крови	129
Ревматические заболевания и артритная боль	129
Синдром нарушения внимания с гиперактивностью.....	131
Синяки и травмы.....	133
Пониженная сопротивляемость организма с агрессивной иммунной реакцией — аллергические и ревматические симптомы.....	134

Черный тмин как косметическое, гигиеническое средство и средство по уходу за телом.....	137
Красивая и здоровая кожа	137
Рецепты красоты на каждый день	140
Забота о волосах	142
Черный тмин в гигиене	143
Черный тмин в ветеринарии.....	144
Многоликая специя на кухне.....	146
От хлеба к тмину.....	146
Рецепты приготовления.....	149