

## **ЧОРНИЙ КМИН: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА, ВИКОРИСТАННЯ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ**

**Аїт-Алі Абдеррахман, ПВІГ**

Наукові керівники: канд. пед. наук, ст. викл. **В.В. Лазарєва,**

доц. **Л.Я. Сапожнікова**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Всевишній Аллах повелів: «Їжте і пийте, але в міру – Аллах не любить тих, хто не знає міри» (Коран 7:31). Багато фахівців виявляють особливий інтерес до медицини Пророка, вивчаючи її та застосовуючи на практиці. Її основа – лікування народними методами, без використання хімічних ліків. Зокрема, йдеться і про лікування чорним кмином (калінджі). Ця рослина має безліч інших назв. У східних країнах його часто називали римський коріандр, сейдалі, седана, його латинське найменування – нігелла. Батьківщиною калінджі вважають Південно-Західну Азію і територію Середземномор'я. Завдяки унікальним речовинам, що містяться в чорному кмині, його застосовують для лікуванні великого спектру захворювань. У насінні міститься жирна олія, бетасітостерол, глікозид, мелантін, ефірна олія. Це популярний і ефективний засіб для зміцнення волосся, очищення, пом'якшення шкіри обличчя, захисту шкіри від грибкових захворювань, подразнень, утворення тріщин. Як спеції чорний кмин традиційно використовується в єгипетській кухні, а також у багатьох арабських країнах і в Індії. Завдяки гострому, з легкою гірчинкою смаку і приємному аромату чорний кмин часто використовують для приготування кондитерських виробів і напоїв. Масло чорного кмину використовують в супах, кашах, овочевих стравах і салатах. Особливо популярним є чорний кмин у медицині Сходу, Азії та Африки.

Говорять, склянку з дорогоцінною олією знайшли в гробниці Тутанхамона. Чи так це – невідомо. Але розкопки підтверджують, насіння нігели приймали в їжу ще в епоху неоліту і мезоліту. Його застосовували в лікувальній практиці Гіппократ та Пліній.

Протягом століть лікарі використовували листя, масло і насіння для лікування дихальної та серцево-судинної системи, шлунка, кишечника, нирок і печінки, підвищення імунітету, поліпшення загального стану організму. У крові під впливом чорного кмину збільшується кількість клітин, що відповідають за імунітет. У Корані і переказах пророка Мухаммеда він називається засобом від усіх недуг, крім смерті.