

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Artykuły](#)

## Czarnuszka - z kuchennej półki do laboratoriów medycznych

Fitoterapia jest najstarszą formą leczenia, która górowała nad innymi metodami aż do połowy XIX wieku. Do dziś przebadano prawie 3 tysiące gatunków roślin poszukując w nich leczniczych właściwości. Choć medycyna opiera się teraz głównie na farmakologii i pozyskiwanych w laboratoriach substancjach, wciąż korzysta się z ziołolecznictwa. Leczenie roślinami przeżywa wręcz renesans, ponieważ ludzie coraz częściej zwracają się ku naturalnemu żywieniu i medycynie.

Dużą popularnością cieszą się naturalne kosmetyki i tradycyjne metody walki z chorobami. Współczesna medycyna coraz bardziej korzysta z właściwości roślin, a dzięki rozwiniętym metodom analitycznym można łatwiej zidentyfikować dobroczynne substancje. Aby uzyskać efekty terapii preparatami roślinnymi ważne jest racjonalne ich stosowanie i odpowiedni dobór składników.

W wielu przypadkach fitoterapia nie może zastąpić farmakologii, jednak odpowiednio dobrana potrafi zwiększyć skuteczność procesu leczniczego. Rośliny nie muszą jednak służyć jedynie w celach leczniczych. Z powodzeniem możemy korzystać z ich dobrodziejstw w życiu codziennym stosując naturalne kosmetyki i wzbogacając nimi swoją dietę.

### ***Nigella sativa***

Czarnuszka siewna jest rośliną jednoroczną z rodziny jaskrowatych. Oryginalnie pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, jednak występuje też na Bliskim Wschodzie, w Afryce i Indiach. Z jej właściwości korzystano już w starożytności, szczególnie popularna była zwłaszcza w Egipcie, czego dowodem są pisma papiirusowe z tego okresu, a nawet zapisy hieroglificzne. Wzmianki o tej roślinie pojawiły się również w Biblii, w Księdze Izajasza. Obecnie stosowana jest częściej jako przyprawa kuchenna jednak w krajach Arabskich wciąż jest wysoko ceniona ze względu na właściwości lecznicze.

Występuje dziko, szczególnie w środowiskach ruderalnych, ciepłych i suchych na obszarze Eurazji i północnej Afryki, uprawiana jest w wielu rejonach świata- również w Polsce. Jej nasiona- łezkowate i czarne charakteryzują się korzennym smakiem i zapachem. Nazwa prawdopodobnie pochodzi właśnie od koloru nasion ( łac. *Niger*-czarny, *nigellus*- czarnuszek). Znana jest również pod nazwą kmin czarny, kąkolnica, czarnuszka ogrodowa, ang. black cumin. Roślina osiąga wysokość do 40 cm, błękitne kwiaty pojawiają się między czerwcem a wrześniem. Owoc składa się z 5-10 mieszków skrywających nasiona. Wyróżnia się ok. 20 rodzajów czarnego kminku, jednak największym zainteresowaniem naukowców cieszy się ostatnio *Nigella sativa* L.



## Cenna zawartość małych nasionek

Gatunek ten charakteryzuje się wysoką zawartością cennych składników. Nasiona są bogate w alkaloidy diterpenowe m.in. nigellaminę (A1 - A5, B1, B2 i C), alkaloidy izochinolinowe (N-tlenek nigelliminy oraz nigelliminę), a także rzadkie w świecie roślinnym alkaloidy indazolowe- nigellidynę oraz nigellicynę. Zawierają również olejek eteryczny, w którego skład wchodzi m.in. trans-anetol, limonen, p-cymen, karwon,  $\alpha$ -pinen, karwakrol, tymol, 4-terpineol, a także charakterystyczny tymochinon, tymohydrochinon oraz ditymochinon.

Olej tłusty pozyskiwany z nasion to przede wszystkim bogactwo nienasyconych kwasów tłuszczowych jak olej linolowy, oleinowy oraz rzadki kwas eikozadeinowy. Można w nim znaleźć również wiele fitosteroli i fosfolipidów. Olej z czarnuszki jest bardzo trwały i może być przechowywany przez długi czas. Oprócz tych składników czarnuszka bogata jest też w flawonoidy, węglowodany, aminokwasy, karoten, witaminy z grupy B i E, a także sole mineralne m.in. Ca, Mg, Fe, Na, K, Se i Zn. Czarnuszka zawiera też wiele olejków eterycznych, które gwarantują jej przyjemny zapach i poprawiają samopoczucie.

Skład i właściwości lecznicze rośliny zależą od rejonu jej uprawiania oraz warunków w jakich rośnie, ale też sposobów zbioru, przechowywania i konserwacji. Najwięcej cennych składników mają nasiona zbierane rano, przed wschodem słońca.

« | [1](#) | [2](#) | [3](#) | »

<http://laboratoria.net/artukul/26413.html>

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## Partnerzy