

### [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](#) [Szkozenia](#) [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:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## Partnerzy