

## سیاه دانه، گیاهی شگفت انگیز

سیاه دانه، گیاهی یک ساله گل داروبومی هندوستان، عربستان سعودی و اروپاست. سیاه دانه از زمان های قدیم تا امروزه به شکل های گوناگون از جمله "عصاره، روغن، دانه و..." به عنوان نوعی داروی گیاهی برای کمک به درمان برخی بیماری ها در طب سنتی استفاده می شود. سیاه دانه به روش های مختلف مانند ادویه، روغن سیاه دانه، کپسول های مکمل غذایی، کپسول های ژله ای و عصاره روغنی مصرف می شود. روغن این گیاه، منبع خوبی از اسیدهای چرب ضروری و سایر مواد مغذی است.

### فواید باارزش سیاه دانه:

- پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "هیچ بیماری نیست مگر شفای آن در سیاه دانه است جز مرگ."
- مطابق توصیه امام رضا (ع) سیاه دانه و بوییدن گل نرگس خاصیت ایمنی در برابر زکام را دارند. امام رضا (ع) می فرماید: "گل نرگس بیوید؛ زیرا از زکام، ایمنی می بخشد و همچنین است سیاه دانه."
- امام رضا (ع) درباره خواص اعجاب انگیز سیاه دانه می فرماید: "در سیاه دانه برکت است. در چهل چیز خداوند برکت قرار داده از حبوبات و جمادات هم سیاهدانه را بر گزیده است."
- افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند می توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. این مخلوط به آنها کمک می کند تا از شر عطسه ها خلاص شوند.

- طبق مطالعه منتشر شده توسط موسسه ملی بهداشت با استفاده از روغن سیاه دانه به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد، در حالی که پودر سیاه دانه سطح کلسترول خوب (HDL) را بهبود می بخشد.
- سیاه دانه ،یبوست را به طور طبیعی درمان می کند .
- سیاه دانه برای قلب شما بسیار مفید است واز شما در برابر انواع بیماری های قلبی محافظت می کند .این ماده با کنترل سطح کلسترول بد(چربی خون بد)در بدن به تقویت سلامت قلب کمک می کند .برای گرفتن بهترین نتیجه ، می توانید سیاه دانه را در شیر اضافه کرده و به طور منظم مصرف کنید
- پودر یا روغن دانه های سیاه را روی ناحیه آسیب دیده بمالید تا ترک ها برطرف شوند .همچنین می توانید روغن سیاه دانه را با آلبیمو مخلوط کرده و روی کف آن را ماساژ دهید .این مخلوط نه تنها باکتری ها را پاک می کند، بلکه پوست را نیز نرم می کند.
- از دانه و روغن سیاه دانه می توان برای مشکلات پوستی و مویبی استفاده کرد.
- افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است در فصل پاییز هفته ای یک بار از بخور سیاه دانه استفاده کنند.
- برای تقویت دندان ها و لثه ها ، روزانه تعداد کمی دانه سیاه دانه بجوید .اگر از تورم لثه ، خونریزی لثه و افتادن زودرس دندان ها رنج می برید ، این دانه ها به عنوان یک درمان فوری عمل می کنند . همچنین می توانید 1/2 قاشق چای خوری روغن یا پودر سیاه دانه را در کشک مخلوط کرده و روی لثه ها بمالید تا دندان درد کاهش یابد.
- دانه های سیاه دانه را به همراه چای سیاه با معده خالی مصرف کنید تا حرکات روده را کم کنید.
- برای تقویت حافظه و جلوگیری از اختلالات عصبی مانند زوال عقل ، آلزایمر و غیره ، روغن یا پودر سیاه دانه به همراه برگ نعناع مصرف کنید.یک مشت برگ نعناع تازه را در آب بجوشانید و نصف قاشق

روغن یا پودر سیاه دانه به آن اضافه کنید. برای عملکرد بهتر مغز روزانه آن را با معده خالی مصرف کنید.

- مخلوطی از روغن سیاه دانه و سرکه را به مقدار مساوی درست کنید ، آن را کمی گرم کرده و برای تسکین فوری از درد، روی مناطق آسیب دیده بمالید.

- عملکرد اصلی سیاه دانه جلوگیری از دیابت است .این دانه ها از افزایش ناگهانی سطح قند خون جلوگیری می کنند و همچنین می توانند از علائم دیگر ناشی از دیابت مانند تشنگی بیش از حد ، خستگی و گیجی جلوگیری کنند .مصرف منظم روغن سیاه دانه یا مکمل های آن ،نه تنها قند خون ناشتا را بهبود می بخشد، بلکه باعث ایجاد مقاومت به انسولین نیز می شود.مصرف تنها ۲گرم سیاه دانه در روز میزان قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1C) را کاهش می دهد. همچنین قادر است عملکرد سلول بتا را افزایش داده، در حالی که مقاومت به انسولین را کم می کند. یک چهارم قاشق روغن سیاه دانه را به یک فنجان چای سیاه اضافه کنید و آن را با معده خالی بنوشید تا سطح قند خون پایین بیاید.

- روغن سیاه دانه مشکلات مربوط به چشم مانند قرمزی چشم را درمان می کند .این دانه ها به عنوان نیروگاهی از ویتامین های مختلف به بهبود بینایی کمک می کنند و از بروز آب مروارید جلوگیری می کنند .پزشکان آیورودا برای غلبه بر مشکلات بینایی توصیه می کنند یک قاشق چایخوری روغن سیاه دانه به همراه یک لیوان آب هویج تازه بنوشید .با این حال ، قبل از مصرف روغن سیاه دانه برای مشکلات مربوط با چشم ،با پزشک خود صحبت کنید.

- برای تأمین انرژی، یک قاشق از این دانه های سیاه را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید. مطالعات نشان می دهد که این دانه های ریز، سوخت و ساز بدن را تقویت می کنند و به شما کمک می کنند تا از تنبلی خلاص شوید.
- اگر دچار آکنه، قرمزی، جوش و جوش های سرسیاه هستید، برای کمک به سیاه مراجعه کنید.
- برای درمان ناراحتی های کبدی سودمند است. مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید. همچنین می توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با گنچه ی برگ های بید (برگ های کوچک) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید.
- روغن و پودر سیاه دانه خاصیت ضد باکتریایی دارند و می توانند به طور موثری با انواع خاصی از باکتری ها مبارزه کنند. استفاده موضعی روغن سیاه دانه بر روی عفونت پوستی ناشی از باکتری های استرپتوکوکی، باعث بهبودی پوست و کاهش قرمزی می شود.
- روغن سیاه دانه یا پودر دانه آن برای بهبود دردهای مفصلی با ایجاد روغن کاری بین مفاصل شناخته می شوند. ترکیبات فعال موجود در سیاه دانه، حرکت صاف مفاصل استخوان را تسهیل می کنند، بنابراین التهاب را بهبود می بخشند. اگر از سفتی مفاصل، تورم و درد رنج می برید،  $\frac{1}{2}$  قاشق روغن سیاه دانه را به همراه مقادیر مساوی عسل در ۱ فنجان سرکه مخلوط کرده و برای تسکین آن، دو بار در روز روی مفاصل بمالید. بعد محل مورد نظر را با باند یا یک تکه پارچه پشمی بپیچید.
- برای درمان فشار خون بالا مفید است. مبتلایان به فشارخون بالا می توانند دو بار در روز ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم عصاره سیاه دانه را مصرف کنند.

- خواص ضد تشنج سیاه دانه به طور سنتی شناخته شده است. بر اساس مطالعات به عمل آمده این دانه ها قادرند تشنج را به طور عجیبی کاهش دهند.
- سیاه دانه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. این به ما کمک می کند تا از بسیاری از عفونت های ویروسی و باکتریایی دوری کنیم.
- مطالعات ثابت می کند که سیاه دانه در صورت مصرف با آب گرم به کاهش وزن کمک می کند، به شل شدن چربی اضافی بدن کمک می کند و باعث می شود لاغر و مرتب به نظر برسید.
- استفاده موضعی از سیاه دانه و روغن کنجد برای درمان جوش های زیرپوستی بسیار موثر است. روغن کنجد و پودر سیاه دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند. استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود جوش های زیرپوستی منجر می شود، اما هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که بیش از اندازه از این روغن روی پوست استفاده نکنید، چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن ها موجب بسته شدن منافذ پوستی می شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست تان ماساژ دهید.
- مالیدن روغن سیاه دانه روی صورت، باعث جوان شدن پوست صورت می شود.
- برای درمان دل پیچه و درد های روده ای سیاه دانه را امتحان نمایید. به مقدار مساوی زیره و نعناع و انیسون را بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه به آن اضافه کنید، سپس با عسل خالص آن را شیرین کرده و در موقع دل پیچه و دل درد آن را بنوشید.
- مصرف مخلوط عسل و سیاه دانه به تقویت اندام ها و استخوان های حیاتی بدن کمک می کند.
- در پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ موثر است. این سرطان رشد یافته را می توان با استفاده از عصاره سیاه دانه به راحتی متوقف کرده و از مصرف داروهای شیمیایی مضر در امان ماند.

- نصف قاشق سیاه‌دانه آسیاب‌شده را با نصف قاشق رازیانه و سه تکه میخک کوبیده‌شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید. یک فنجان از این معجون دارویی را می‌توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. با روغن سیاه‌دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید تا از سردرد خلاص شوید.
- مصرف سیاه‌دانه در وعده‌های غذایی برای خانم‌های سردمزاجی که شیر آنها برای نوزادشان کم است موثر است و به مرور موجب افزایش شیر آنها می‌شود.
- سیاه‌دانه به عنوان یک انبار آنتی‌اکسیدان، به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند که می‌توانند انواع مختلف سرطان را ایجاد کنند. خواص ضد سرطانی تیموکینون، سلول‌های سرطانی را غیرفعال می‌کند و در برابر سرطان‌های لوزالمعده، ریه، دهانه رحم و پستان موثر است.
- برای جلوگیری از ریزش موها و رویاندن موهای ریخته‌شده، پودر سیاه‌دانه و حنارا در روغن سوسن مخلوط کرده و بر سر ضماد کنید.
- برخی از درمانگران طب سنتی بر این باورند که سیاه‌دانه جویده‌شده و ترکیب‌شده با بزاق دهان، موجب درمان زگیل می‌شود.
- پزشکان آیورودا با اطمینان از مزایای سیاه‌دانه یا روغن آن در بهبود سلامت کلیه اطمینان می‌دهند. مصرف منظم پودر سیاه‌دانه به همراه عسل و آب گرم به بهبود عملکرد کلیه و جلوگیری از بروز سنگ کلیه کمک می‌کند.
- با سیاه‌دانه، جوش‌های چرکی را نیست و نابود نماید! اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از دست جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می‌برید، می‌توانید با استفاده از خمیر سیاه‌دانه برای درمان این جوش‌ها که غالباً بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در برخی موارد تا جوانی افراد ادامه پیدا می‌کند، اقدام کنید. برای تهیه این خمیر کافی است ۲ قاشق پودر سیاه‌دانه را با مقداری

سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می کند جوش های التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شوند.

- در درمان اسپهال مفید است. یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف استکان عصاره تره یا شاهی مخلوط کنید و پس از صرف غذا در سه وعده بخورید.

- سیاه دانه دارای ماده ای است که در بدن تولید آنتی هیستامین می کند. به همین دلیل برای درمان حساسیت و آسم (تنگی نفس) بسیار مفید است.

- مطالعات حیوانی نشان داده است که سیاه دانه ممکن است به محافظت از پوشش معده در برابر تشکیل زخم معده کمک کند.

- مطالعات آزمایشگاهی روی حیوانات نشان داده است که سیاه دانه ممکن است بر لخته شدن خون تأثیر بگذارد.

- مالیدن جوهر سیاه دانه بر کمر موجب تمدد اعصاب شده و قدرت جنسی را افزایش می دهد.

- اگر مقداری سیاه دانه را بکوبید و با کمی سکنجبین میل نمایید، تب را برطرف می کند

- روغن سیاه دانه یک داروی طبیعی عالی برای درمان بیماری های دندان است. همچنین به شما کمک می کند تا از دندان درد راحت شوید.

### **توصیه های مهم:**

- در روز می توانید ۱ یا ۲ قاشق چای خوری روغن سیاه دانه یا ۲ عدد کپسول استفاده نمایید. هر کپسول معمولاً محتوی ۱۰۰۰ میلی گرم است.

- دمنوش سیاه دانه را فراموش نکنید. ۱ قاشق غذاخوری سیاه دانه را در یک قوری بریزید و سپس یک لیوان بزرگ آب جوش به آن اضافه کنید، بگذارید ۳۰ دقیقه دم بکشد.

- می‌توانید ۱۰۰ گرم سیاه‌دانه را با عسل ترکیب کرده و صبح‌ها ناشتا، یک قاشق چای‌خوری از آن را میل کنید. بعد از یک ماه تاثیرات مثبت آن را بر سلامتی خود مشاهده خواهید کرد.
- استفاده از سیاه‌دانه ممکن است در برخی افراد باعث التهاب پوستی شود.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

4-Amazing Health Benefits of Kalonji Seeds and Oil, Netmeds Marketplace Ltd., 2020, (<https://www.netmeds.com>)

5-16 Benefits of Black Seed Oil (Nigella sativa), Ana Aleksic, self Decode, 2020, ([selfdecode.com](http://selfdecode.com))

6-Health benefits of Kalonji seeds, Kirti Pandey ,2020, (<https://www.timesnownews.com>)

7-Health Benefits of Kalonji Seed, Uses and Its Side Effects, Dt.Ms. Shilpa Marwah , DrxHina Firdous, .Lybrate, (<https://www.lybrate.com>)

8-9Impressive Health Benefits of Kalonji (Nigella Seeds), Healthline, 2020, (<https://www.healthline.c>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)