

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

نویسنده: حسینه رؤوفی

۰۸ جولای ۲۰۱۲

## سیاه دانه

### درمان برای هر بیماری به جز از مرگ



سیاه دانه و روغن آن مؤثرترین و مفیدترین چیزی است که برای تقریباً هر بیماری، الرجی یا حساسیت و حتا بیماری های جدی مانند نفستگي (asthma)، شکر یا دیابت، اختلالات در سیستم دفاعی بدن، زردی یا (hepatitis)، اینز (AIDS) و حتا سرطان دارو می باشد. حدیث بخاری شریف هم این موضوع را تأیید می کند که سیاه دانه درمان هر مرض به غیر از مرگ است. این گیاه یکی از

مهم ترین و بزرگترین شفا بخش هر زمان بوده و به شیوه های مختلف و موارد گوناگون مانند تقویت سیستم دفاعی بدن، تصفیة خون، و حمایت از طول عمر سالم مورد استفاده قرار می گرفت.



اسم بیالوژیکی سیاه دانه (Nigella sativa) می باشد که عمدتاً در مناطق مدیترانه و سایر مناطق دیگر جهان از جمله عربستان سعودی، افریقای شمالی و بخش های از آسیا نیز کشت می شود. سیاه دانه برای اولین بار در مصر شناخته شد و از فواید آن در کتاب مقدس انجیل نیز ذکر گردیده است. دانشمندان یونانی در قرن اول سیاه دانه را برای معالجه سردردی، بندش بینی، درد دندان، و کرم های روده توصیه می نمودند. دانشمند

معروف مسلمان ابن سینا در کتاب خیلی مهشور و مهم خود که تا هنوز در دنیای طبابت ارزش خود را دارا است، در باره سیاه دانه چنین گفته که این دانه باعث تحریک انرژی مثبت بدن انسان می شود و به همین طریق باعث رفع خستگی جسمی و روحی می گردد.

**سوال عمده خلق می شود که چرا سیاه دانه این قدر مفید است؟** اکثریت بیماری ها و پرابلم های صحتی ما به علت عفونت و تخریب وجود انسان توسط میکروارگانیسم ها مانند بکتریا ها، ویروس ها، پرازیت ها و فنجیها صورت می گیرد. سیاه دانه با خاصیتی که دارد می تواند تعاملات بطی و یا سریع سیستم دفاعی بدن را تنظیم کند و بدین طریق در درمان بیماری های مزمن الرجیک و هارمونی کمک می کند. همچنان سیاه دانه سیستم میتابولزم بدن را حمایت می کند، سیستم هاضمه را تنظیم می کند و شکر خون را پایان می آورد. به علاوه سیاه دانه برای اخراج کرم ها و پرازیت ها از روده نیز استفاده می شود. ناگفته نباید گذاشت که برای آرامش برونشیت ها (سینه یا شش ها) و سرفه، از دیاد شیر مادران، آرامش اعصاب، تقویه موها، و جلوگیری از چین و چروک پوست نیز مفید می باشد.

### طرق استفاده سیاه دانه:

از سیاه دانه در موارد مختلف به طرق و مقادیر مختلف استفاده می شود. به حیث مکمل کننده رژیم غذایی یک قاشق چای خوری سیاه دانه دو بار در یک شبانه روز توصیه شده است. مقدار استفاده سیاه دانه وابسته به این است که آیا برای وقایه استفاده می شود یا برای معالجه امراض. در یکی از مطالعات دانشمندان در شهر مونشن جرمنی تقریباً ۶۰۰ مریض که الرژی یا حساسیت داشتند ۵۰۰ میلیگرام روغن سیاه دانه را دو بار در یک شبانه روز صرف می کردند. بعد از مدت سه ماه ۸۵ فیصد بیماران کاملاً صحت یاب شدند. همچنان استعمال روغن سیاه دانه به روی جلد برای ریماتیسم، درد مفاصل پوکی استخوان نیز استفاده می شود.

باید یادآور شد که استفاده از سیاه دانه و روغن آن اصلاً عواقب جانبی ندارد و هر شخص به هر سن و سالی که باشد از این ادویه درمان بخش استفاده کرده می تواند. ولی چون سیاه دانه شکر خون را پایان می آورد، اشخاص مبتلا به مرض شکر پایان و خانم های حامله در استفاده این دانه باید زیاده روی نکنند و یا زیر نظر داکتر از آن استفاده کنند.

در ترکیب سیاه دانه ۲۱ فیصد پروتین ها می باشد که از ۱۵ امینو اسید مختلف ترکیب گردیده و از آن جمله ۸ امینو اسید آن ضروری می باشد که توسط وجود انسان تولید نمی گردد و باید از طریق غذا به بدن انسان برسد. از جمله یکی از امینو اسید هائی که در ترکیب سیاه دانه موجود است به نام (Arginine) یاد می شود که رول عمده در نشو و نمای جنین در بطن مادر را به عهده دارد. ۳۸ فیصد ترکیبات سیاه دانه کاربوهایدریت ها اند، مانند مونوسکاراید ها (مالیکول های منفرد قند)، پلی سکاراید های غیر نشایسته ئی که منحصت منبع خوب فایبر های رژیم غذایی به شمار می رودند. ۳۵ فیصد آن را شحمیات نباتی غیر مشبوع تشکیل می دهد مانند لینولیک اسید، اولیک اسید که از جمله شحمیات غیر مشبوع و ضروری به شمار می رود و در خود بدن انسان تولید نمی گردد، و بقیه آن را عناصر کلسیم، آهن، جست، مگنیزیم، پوتاشیم سلینم، ویتامین A، بیټا کراتونین، ویتامین (C, B2, B) تشکیل میدهد.

تحقیقات و مطالعات علمی زیادی در رابطه با سیاه دانه و خواص آن از سال های ۱۹۵۹ عیسوی به این طرف در پوهنتون های بین المللی جهان صورت گرفته و مضامین و دست آورد های زیادی در این زمینه به چاپ رسیده است. در سال ۱۹۶۰ دانشمندان مصری به اثبات رسانیدند که ترکیبات مغلق سیاه دانه باعث بزرگ ساختن و توسعه

دادن نل های تنفسی و شش ها می گردد که به همین سبب برای مرض اسما یا نفس تنگی خیلی مفید واقع می گردد. به همین طور ساینس دانان جرمنی به اثبات رسانده اند که سیاه دانه خاصیت ضد بکتریائی و فانجی ها را دارد. دانشمندان و داکتران بیالوژی سیستم دفاعی و سرطان خبر دادند که سیاه دانه مغز استخوان را تحریک می کند تا حجرات بیشتر دفاعی یا انتی بادی ها را تولید نماید و همچنان مقدار تولید انترفیرون (که حجرات نارمل را از تأثیرات تخریبی ویروس ها، بکتريا ها، پارازیت ها نگاه می کند) را بیشتر می سازد و حجرات سرطانی و تومور ها را از بین میبرد.

دانشمندان امریکائی اولین راپور رسمی و جهانی خود را در باره خصوصیت ضد تومور روغن سیاه دانه در سال ۱۹۷۸ پخش کردند.

اشخاص صحت مند باید نیز از خوردن سیاه دانه یا روغن آن صرفه نکنند، به خاطریکه غذا های امروزی را که ما صرف می کنیم تقریباً همه شان غیر طبیعی و هارمونی می باشد و بدن ما پر از رادیکال های (حجراتی که دارای مالیکول هائی اند که اتوم های شان تعداد مساوی الکترون چارج منفی و پروتون چارج مثبت را ندارند و در کوشش تعامل با هر نوع مواد می باشند تا بتوانند تعداد الکترون های خود را پوره نمایند. ولی این تعاملات با مواد گوناگون به وجود انسان مضر ثابت می گردد) که باعث مرض سرطان می گردد، می باشد. شحم یا Fatty Acid ضروری که در سیاه دانه موجود است قابلیت یکجا شدن با رادیکال های مضر و سرطانی را داشته و آنها را از وجود اخراج می کند. همچنان سیاه دانه در ترکیب خود بیتا کروتین (Beta Carotene) را دارد که این ماده حجرات غیر نورمال را از بین می برد.

در سال ۱۹۸۶ دانشمندان عرب یک آزمایش را بالای دو گروه اشخاص انجام دادند که یک گروه به مقدار یک گرم دو مرتبه در یک شبانه روز سیاه دانه می خوردند و گروه دیگر بدون آن. معاینه خون شمار لیمفوسایت ها (حجرات دفاعی خون) پیش از آزمایش و بعد از ۴ هفته بالای همه اشتراک کنندگان اجراء شد و نشان داد که اشخاصی که برای ۴ هفته سیاه دانه گرفته اند تقریباً ۷۲ فیصد حجرات دفاعی خون شان افزایش و فعالیت شان به شکل طبیعی ازدیاد یافته است. نتایج این آزمایش در سال ۱۹۹۳ توسط داکتران پوهنتون طب کنگ فیصل تأیید گردید.

آزمایشات دیگری در سالهای ۱۹۶۰ و اخیراً در سال ۱۹۹۳ در هند وستان ماده (Nigellone) را در سیاه دانه دریافت نموده که مانع افزاز هستامین (هارمونی که توسط انساج مختلف بدن در هنگام واکنش در مقابل حساسیت های گوناگون مانند استما افزاز می شود) می گردد. به همین دلیل اشخاص مبتلا به حساسیت های گوناگون و نفس تنگی با گرفتن سیاه دانه صحت یاب می گردند.

تحقیقات حیرت انگیز دیگری که توسط دانشمندان هندی در سال ۱۹۹۱ بالای موش ها صورت گرفته بیانگر این است که در سیاه دانه موادی وجود دارد که احتمالاً از یک زنجیر دراز (fatty acids) ترکیب شده و قادر به جلوگیری فعالیت حجرات سرطانی (Ehrlich ascites carcinoma EAC) و (Dalton's lymphoma ascites) اند. موش هائی که این حجرات سرطانی تزریق شده بودند و سیاه دانه داده می شدند صحتمند و تندرست به زندگی نورمال خود ادامه دادند. ولی موش هائی که حجرات سرطانی بدون سیاه دانه داده شدند سبب مرگ شان گردید. از این رو دانشمندان به نتیجه رسیدند که در سیاه دانه ماده وجود دارد که باعث از بین بردن یا غیر فعال ساختن حجرات سرطانی می گردد.

در سال ۱۹۹۲ محققین پوهنتون فارمسی داکاه بنگلادیش خاصیت ضد بکتریایی سیاه دانه را کشف نمودند. این خاصیت در روغن سیاه دانه بیشتر مشاهده می گردد و به شکل مقایسه ئی از ۵ نوع انتی بیوتیک های معروف (امپیسپلین، تیتراسیکلین، کتری میکسازول، خینتوماسین و نالیدکسین اسید) قوی تر و مؤثر تر می باشد. همچنان ناگفته نباید گذاشت که سیاه دانه خاصیت ضد التهابی را داشته و مخصوصاً برای آرتروز (ورم مفاصل و استخوان ها) و ریمانترم بسیار مفید می باشد. به علاوه سیاه دانه برای ازدیاد شیر مادران شیر ده خیلی مفید می باشد. روی این همه شواهد و نتایج برای تندرستی و صحت کامل خود و فامیل خود باید استفاده سیاه دانه را در رژیم غذایی خود علاوه نمایم و از فواید زیاد آن بهره مند شویم.