

## Czarnuszka siewna pachnąca orientem

Autor: Dr Jadwiga Jurkjan

Ta bliska kuzynka jaskrów jest trochę podobna do anemonu. Jej delikatne, białoniebieskawe kwiaty i szarozielone pierzaste liście wyglądają jak z koronki. Nasiona zaś przypominają łyzy. Właśnie one są najcenniejsze. Dziś wracają na półkę z przyprawami.

Lekko pieprzny, z gorzkawą nutą gałki muszkatołowej – zapach czarnuszki unosi się nad Marokiem, Tunezją czy Libanem. Nasionami tej rośliny w krajach arabskich przyprawiane są potrawy i pieczywo, a na Saharze nawet herbata. Smak czarnuszki opisywany jest wieloma określeniami. Najczęściej mówi się, że jest aromatyczny, orzechowy, lekko słodki, choć nie pozbawiony ostrości, czasem cierpki. Przypomina nieco smak maku, oregano i pieprzu. Bardzo uwydatnia go prażenie na oleju. Czarny kminek, jak określano nasiona czarnuszki siewnej, stosowano jako popularną przyprawę nie tylko w krajach arabskich, ale też na południu Europy – w Turcji, Bułgarii oraz w dalekich Indiach. Nawet w Polsce czarnuszka do niedawna była dodatkiem do chleba. Mieszano ją z ciastem, stanowiła też aromatyczną i dekoracyjną posypkę.

### Trochę zapomniana

Sumeryjskie tabliczki i egipskie hieroglify to pierwsze źródła informacji o czarnuszcze. Używali jej egipscy, greccy i rzymscy lekarze. Wspominana była na stronach Biblii i znana Avicennie, Hipokratesowi i Dioskuridesowi. Polecali ją swoim pacjentom zarówno w przypadkach osłabienia, jak i nadpobudliwości, a miejscowo stosowali w przedwczesnym siwieniu. Cenny jest też olej czarnuszkowy. Ma wyjątkową wartość odżywczą oraz właściwości wzmacniające odporność. Czarnuszkę polecano często kobietom. Reguluje bowiem cykl menstruacyjny, a u matek karmiących zwiększa laktację. Uważano ją też za skuteczny środek antykoncepcyjny. Do XVII wieku czarnuszka była popularnym surowcem w fitoterapii. Potem – na długo o niej zapomniano.

### Upiększa i leczy

Nasiona czarnuszki siewnej to kopalnia substancji biologicznie czynnych. Niektórzy twierdzą, że zawierają blisko 100 składników! Wśród nich warto wymienić olejek eteryczny z istotnymi dla wartości leczniczej związkami – tymochinonem, karwakrolem, anetolem i 4-terpineolem. Poza tym są w nasionach czarnuszki alkaloidy imidazolowe i substancje gorzkie (nigellina, nigellimina i nigellon). Znalezione w nich również związki steroidowe – fitosterole (stigmasterol, kampesterol, kampesteron), saponiny trójterpenowe (melantyna,  $\alpha$ -hederyna, hederakozyd C), flawonoidy (kwercetynę oraz glikozydy kemferolu i kwercetyny), liczne aminokwasy i proteiny, kumaryny, a także substancje mineralne oraz cenny olej – źródło kwasów tłuszczowych. Wykorzystywany jest zwłaszcza w kosmetyce, głównie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: linolowego (omega-6) i oleinowego (omega-9). Wpływają one korzystnie na skład naturalnego płaszcza lipidowego skóry. Wzmacniają naturalną barierę ochronną oraz strukturę błon lipidowych komórek skóry.

Olej z czarnuszki zawiera też 15 aminokwasów, w tym 8 egzogennych czyli takich, które trzeba dostarczać z zewnątrz. Taka kompozycja sprawia, że to wyjątkowy środek utrzymujący elastyczność skóry. Poprawia również jej odporność. Dzięki olejowi czarnuszkowemu skóra nie reaguje nadwrażliwie na drażniące czynniki środowiska zewnętrznego. Kosmetyki zawierające tłoczony z nasion czarnuszki olej o wysokiej zawartości tymochinonu, nigellonu i p-cymenu odznaczają się działaniem przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Olej ten wykorzystywany jest w kosmetykach do ochrony przeciwślonecznej. Znakomicie sprawdza się w pielęgnacji skóry skłonnej do podrażnień oraz zarówno suchej, jak i łojotokowej. Obie wymagają silnej ochrony antyoksydacyjnej.

#### Siła czarnych drobinek

Jak to często bywa w przypadku roślin leczniczych, współcześnie prowadzone badania potwierdzają ich dawne zastosowania. Nie inaczej jest z czarnuszką. Swego czasu uznawano ją za panaceum. Nie dziwi to, skoro jest tak bogata w składniki aktywne. Była użyteczna ze względu na działanie przeciwbakteryjne, moczopędne, żółciopędne oraz przeciwrzeczowe. Wykorzystywano ją w terapii schorzeń układu pokarmowego oraz dróg moczowych. Hinduscy badacze w ostatnim czasie potwierdzili też jej działanie przeciwgorączkowe, rozkurczowe i przeciwbólowe. Próby udowodnienia skuteczności w chorobach alergicznych dowiodły, że czarnuszka działa przeciwzapalnie. Wyciągi olejowe zawierające tymochinon są odpowiedzialne za neutralizację wolnych rodników, a  $\alpha$ -hederyna zawarta w nasionach wykazuje znaczący potencjał działania przeciwnowotworowego. Poza tym nasiona czarnuszki są cenione ze względu na swoje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Wspomina się również o ich przeciwcukrzycowym działaniu.

#### Szczypta dla zdrowia

Stosowana w przepisanych ilościach czarnuszka nie powoduje wystąpienia działań niepożądanych. Warto uwzględnić ją, jeśli nie w terapii, bo badania mające wykazać jej skuteczność terapeutyczną nadal trwają, to przynajmniej w diecie. Jedynym przeciwwskazaniem do stosowania czarnuszki jest ciąża.