

MD_PERELIGYN_ · МЕТОДИЧКА

ЧЁРНЫЙ ТМИН (NIGELLA SATIVA)

Что в семенах работает, что показали испытания на людях по пяти системам, в какой форме и как принимать, кому осторожно

РАЗДЕЛЫ

01 ГЛАВНОЕ

02 ЧТО ЭТО И КАК РАБОТАЕТ

03 ЗАЩИТА КЛЕТОК И ВОСПАЛЕНИЕ

04 ОБМЕН, СОСУДЫ, ДЫХАНИЕ

05 ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

06 ФОРМА И КАК ПРИНИМАТЬ

07 КОМУ ОСТОРОЖНО

08 ИСТОЧНИКИ

СПЕЦИЯ В ЭПОХУ МЕТА-АНАЛИЗОВ

Семена *Nigella sativa* использовали в ближневосточной и аюрведической медицине больше двух тысяч лет. В современную медицину растение вернулось через биохимию: его масляная фракция содержит **ТИМОХИНОН** — небольшую жирорастворимую молекулу с подтверждённым антиоксидантным, противовоспалительным и иммуномодулирующим действием.

82

испытания с жеребьёвкой, больше 5500 участников — в зонтичном мета-анализе 2023 года по обмену веществ

−0,6 %

гликированный гемоглобин за 8–12 недель при 1–3 г семян в день

−30 %

антител к ТПО за 8 недель у 40 пациентов с Хашимото (2 г порошка семян в день)

8–16

недель — курс; после 3 месяцев пауза на месяц

ПЯТЬ СИСТЕМ

Защита клеток от окислительного стресса · воспаление и иммунитет · обмен веществ и сосуды · дыхание · щитовидная железа. По каждой — испытания на людях, не только лаборатория.

ТИМОХИНОН

ТРИ МЕХАНИЗМА

- **Прямой антиоксидант:** отдаёт электрон гидроксильному и пероксильному радикалам и гасит их.
- **Включает собственную защиту клетки** (путь Nrf2/ARE): растёт активность ферментов глутатионпероксидазы, супероксиддисмутазы, каталазы.
- **Приглушает NF-κB** — главный «выключатель» воспаления; ниже выработка TNF-α, IL-6, IL-1β.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СТЕРОИДОВ

Глюкокортикоиды подавляют весь иммунный ответ. Тимохинон модулирует: сдерживает перевозбуждённые Th1- и Th17-ветви (они характерны для Хашимото и других аутоиммунных процессов), сохраняет регуляторные Т-клетки и не угнетает защиту от инфекций. Поэтому подходит для длительных схем при хронических воспалительных состояниях.

ЖИРОРАСТВОРИМ

Всасывание тимохинона растёт в **2–3 раза** при приёме с жирной пищей — это определяет, как принимать.

ЧТО ПОКАЗАЛИ ИСПЫТАНИЯ

Дозы 1–2 г в день, 8–12 недель, испытания с жеребьёвкой у людей.

**Малоновый
диальдегид
(пероксидация
липидов)**

–28–35 %

меньше следов
повреждения
клеток

Глутатионпероксидаза

+24 %

защитные
ферменты
активнее

Супероксиддисмутаза

+19 % · +22

· каталаза

%

Общая

**антиоксидантная
ёмкость**

+17 %

TNF-α · IL-6

**–22–30 % ·
–18–28 %**

воспалительные
сигналы ниже

**С-реактивный
белок (hsCRP)**

–30–45 %

системное
воспаление ниже

ГДЕ ЭТО ОСОБЕННО УМЕСТНО

Восстановление после операций; затяжные вирусные инфекции; стойкая утомляемость при нормальных рутинных анализах; постковидный синдром; стойко повышенный hsCRP без найденного источника; как часть схемы при Хашимото, хроническом риносинусите, воспалительных дерматозах.

ЗОНТИЧНЫЕ ОБЗОРЫ · Lan 2025, PMID 39709091 · Hoang 2021, PMID 33724587

САХАР, ЛИПИДЫ, ДАВЛЕНИЕ

Зонтичный мета-анализ 2023 года (82 РКИ, больше 5500 участников) при 1–3 г семян в день в течение 8–12 недель:

Холестерин ЛПНП	–14,1 мг/дл (–0,36 ммоль/л)
Общий холестерин	–15,7 мг/дл (–0,41 ммоль/л)
Триглицериды	–19,2 мг/дл (–0,22 ммоль/л)
Холестерин ЛПВП	+2,5 мг/дл (+0,06 ммоль/л)
Глюкоза натощак	–13,3 мг/дл (–0,74 ммоль/л)
Гликированный гемоглобин	–0,6 %
Давление	–12,1 / –6,8 мм рт. ст.

АСТМА

Мета-анализ испытаний с жеречьёвкой: контроль астмы лучше, функция лёгких выше; в РКИ показано облегчение симптомов и снижение дозы ингаляционных стероидов.

МЕТА-АНАЛИЗ · Han 2021, PMID 34658694

Средние сдвиги в испытаниях, не обещание каждому; эффект на липиды и сахар максимален к 12-й неделе

ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО

ДВОЙНОЕ СЛЕПОЕ ПЛАЦЕБО-КОНТРОЛИРУЕМОЕ РКИ

40 пациентов · 2 г порошка семян в день · 8 недель

ТТГ -36 %

Антитела к ТПО -30 %

Свободный Т3 +10 %

РКИ · Farhangi 2016, PMID 27852303

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Блокада NF-κB и модуляция аберрантной Th1/Th17-активности, которая лежит в основе аутоиммунного воспаления железы.

ПРАВИЛА

- Тмин не заменяет основной препарат у пациентов на заместительной терапии.
- Эффект может быть выраженным: ТТГ, свободные Т3 и Т4, антитела к ТПО — исходно и через 16 недель; при активном тиреоидите антитела каждые 8–12 недель, доза основного препарата может потребовать коррекции.

КАПСУЛЫ ЭКСТРАКТА

**Цельные
семена**

ТИМОХИНОН
0,1–0,5 %

для рабочей дозы
20–40 г в день —
нереально

**Масло
холодного
отжима**

0,3–1 %

нестабильно: на
свету и воздухе
теряет до 50 %
активности за 3
месяца

**Стандартизированный
экстракт**

≥ 0,5 %
ТИМОХИНОНА

точная доза,
защита от
окисления;
любой
экстракт с
сертификатом
анализа
эквивалентен

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ

Старт

500 мг 1 раз в день, 7 дней

**Целевая
доза**

1000–2000 мг/сут (масло 2,5–5 мл)

Кратность

1–2 раза, с едой с жирами

**Курс ·
пауза**

8–16 недель · после 3 мес — 1 мес

КОНТРОЛЬ

Липиды, глюкоза, HbA1c, АЛТ, АСТ — исходно
и через 12 недель; при Хашимото ТТГ, Т3, Т4,
антитела к ТПО — через 16 недель.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Чёрный тмин — фармакологически активное вещество, а не просто специя.

Антикоагулянты

тимохинон может усиливать антиагрегантный эффект — контроль МНО или анти-Ха, осторожность при вмешательствах

Сахароснижающие средства

синергия — риск гипогликемии; коррекция дозы под контролем глюкозы

Антигипертензивные

синергическое снижение давления — мониторинг и возможная коррекция дозы

Иммуносупрессанты

возможное снижение эффективности; после трансплантации и при аутоиммунных болезнях на иммуносупрессии — только по согласованию с лечащим врачом

**Активный тиреоидит
Хашимото**

антитела к ТПО каждые 8–12 недель; дозу препарата щитовидной железы может понадобиться менять

НЕ РЕКОМЕНДОВАТЬ

- Беременность и грудное вскармливание — данных недостаточно.
- Аллергия на растения семейства лютиковых — редко, но возможна; начинать с минимальной дозы.

Перед началом при хронических болезнях и на фоне любого лечения — обсудить с врачом

ИСТОЧНИКИ

1. Farhangi MA, et al. The effects of Nigella sativa on thyroid function, serum VEGF-1, nesfatin-1 and anthropometric features in patients with Hashimoto's thyroiditis: a randomized controlled trial. BMC Complement Altern Med. 2016. PMID 27852303.
2. Lan X, et al. Alleviating effects of Nigella sativa supplements on biomarkers of inflammation and oxidative stress: results from an umbrella meta-analysis. 2025. PMID 39709091.
3. Hoang T, et al. Phytonutrient supplements and metabolic biomarkers of cardiovascular disease: an umbrella review of meta-analyses of clinical trials. 2021. PMID 33724587.
4. Han A, et al. The efficacy of Nigella sativa supplementation for asthma control: a meta-analysis of randomized controlled studies. 2021. PMID 34658694.
5. Зонтичный мета-анализ Nigella sativa по кардиометаболическим показателям, 2023: 82 РКИ, более 5500 участников (данные приведены по статье «Чёрный тмин: 82 РКИ и пять систем восстановления», universum.earth).
6. Farhangi MA, et al. Powdered black cumin seeds strongly improve serum lipids and atherogenic index of plasma. 2018. PMID 29587770.
7. Farhangi MA, et al. Powdered black cumin seeds and markers of oxidative stress, ICAM-1 and VEGF. 2020. PMID 32359745.

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным источникам; проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин. Материал образовательный, не заменяет приём врача. Данные на 22.10.2026.

MD PERELIGYN · UNIVERSUM.EARTH

md_pereligyn_ · 22.10.2026