|  |  |
| --- | --- |
| Traditional Medicine  | الطب الشعبي |
| Black seed has been traditionally and successfully used in the Middle and Far East countries for centuries to treat ailments including bronchial asthma and bronchitis, rheumatism and related inflammatory diseases, to increase milk production in nursing mothers, to treat digestive disturbances, to support the body’s immune system, to promote digestion and elimination, and to fight parasitic infestation. Its oil has been used to treat skin conditions such as eczema and boils and is used topically to treat cold symptoms. | استخدمت بلاد الشرق الأوسط والأقصى الحبة السوداء التي أثبتت فاعليتها ونجاحها لقرون عديدة في علاج أمراض مثل: الربو والتهاب الشعب الهوائية والروماتيزم وغيرها من الأمراض الالتهابية. هذا بالإضافة إلى إدرار اللبن للمرضعات وعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي وتقوية الجهاز المناعي وتعزيز عمليتي الهضم والإخراج ومحاربة العدوى الطفيلية. كما استُخدِم زيت حبة البركة في علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والبثور عن طريق الاستعمال الموضعي. |
| Being a powerful remedy in the Prophetic Medicine, Black Seed is quoted to have “the cure for everything except death”. Recent researches are substantiating that statement now with studies conducted on a variety of diseases, from minor ailments to fatal cancers and infections. | أشار الطب النبوي إلى فاعلية الحبة السوداء في الحديث " شفاء من كل داء إلا السام"، وبرهنت الأبحاث الحديثة على صحة ما ورد فيه من الناحية الطبية من خلال دراسات أُجريت على أمراض عديدة بِدءاً من العلل البسيطة ووصولًا إلى الأورام السرطانية والعدوى المميتة. |
| It could be one reason to wipe out your cluttered medicine cabinet – Black Seed has it all. Right from being a nutritional supplement rich in nutrients and omega fatty acids to being a potent antibiotic, antifungal and a lot of other things, black seed has begun giving conventional medications a run. | أليس هذا سببًا يدعوك للتخلص من الخزانة المزدحمة بالأدوية؟ الحبة السوداء هي البديل الأمثل لكل ذلك، فهي مكمل غذائي غني بالعناصر الغذائية وأحماض الأوميجا الدهنية، بالإضافة إلى أنها مضاد حيوي قوي ومضاد للفطريات وغير ذلك الكثير. بالفعل، لقد بدأت حبة البركة تحل محل العقاقير التقليدية. |
| Thymoquinone, the active ingredient found in Nigella sativa has been found to be a powerful antimicrobial, antifungal and antioxidant compound. It is a free-radical scavenger and preserves the antioxidant enzymes glutathione peroxidase and glutathione-S-transferase, which aid in cellular antioxidant defense systems as liver detoxifiers. Thymoquinone and its kins, Thymohydroquinone and Thymol, team up in this incomparable seed, making them a prospective treatment for more than the common diseases of the human body. | يُعد مركب الثيموكينون- المادة الفعالة في حبة البركة- مضادًا قويًا للميكروبات والفطريات ومضادًا للأكسدة، فهو أيضًا يخلص الجسم من الجذور الحرة، ويحافظ على مضادات الأكسدة مثل إنزيم الجلوتاثيون بيروكسيداز والجلوتاثيون اس- ترانسفيرز مما يساعد على تقوية الأنظمة الدفاعية للجسم ومضادات الأكسدة وتنقية الكبد من السموم. ومن ضمن مكونات هذه الحبة التي لا مثيل لها: الثيموكينون بأنواعه والثيموهيدروكينون والثيمول اللذان يتحدان معًا ليجعلوا منها علاجًا محتملًا لأمراض عديدة، بحيث لا يقتصر دورها على علاج أمراض الجسم الشائعة فقط. |
| The most common therapeutic powers of this aromatic spice seed that you would want to take note of are: | القوى العلاجية الأكثر شيوعًا لهذه العشبة العطرية المباركة التي قد تحظى باهتمامك الكامل هي: |
| 1.Nutritional boost – One of the richest sources available of essential amino acids and unsaturated fatty acids which have numerous benefits and help our body function optimally. | 1. القيمة الغذائية - إنها إحدى أغنى المصادر الغذائية بالأحماض الأمينية الأساسية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة ذات الفوائد العديدة التي تحسن وظائف أجهزة الجسم بشكل عام. |
| 2. Immunity booster – Boosts human immunity and is of great value in helping immunocompromised individuals and in autoimmune diseases. Studies indicate that it has a remarkable effect in the prognosis of AIDS / HIV infection. | 2. تقوية المناعة - إنها ترفع مناعة جسم الإنسان وتحصنه ضد العديد من الأمراض، كما أنها ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية. وأشارت الدراسات إلى أن لها تأثيرًا ملحوظًا في تشخيص الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. |
| 3. Anti-Histamine action – Relieves allergic reactions helping with diseases like bronchial asthma, hay fever, etc. | 3. مُكافحة للهستامين - تخفف من ردود الفعل التحسسية لدى مرضى الربو القصبي وحمى القش وغيرها. |
| 4. Anti-bacterial – Potent antibacterial, even against resistant strains that conventional antibiotics fail to fight. Found effective against MRSA infections, too. | 4. مضادة للبكتيريا – تتميز بخصائصها القوية المضادة للجراثيم وللسلالات المقاومة التي تخفق المضادات الحيوية التقليدية في محاربتها. إضافةً إلى خصائصها المضادة لالتهابات عدوى بكتيريا مارسا. |
| 5. Anti-inflammatory – Helps to reduce inflammation and relieves symptoms of pain and swelling in diseases like arthritis. | 5. مضادة للالتهابات - تساعد على تقليل الالتهاب ويخفف من أعراض الألم والتورم للكثير من الأمراض مثل التهاب المفاصل. |
| 6. Anti-viral – Stimulates bone marrow and immune cells and enhances interferon production which fights viral infections. | 6. مضادة للفيروسات - تُنشط نخاع العظم والخلايا المناعية، وتُعزز إنتاج الإنترفيرون الذي يحارب الالتهابات الفيروسية. |
| 7. Anti-tumor activity – Potent anti-tumor agent against many types of cancers including intestinal cancer, pancreatic cancer, breast cancer etc. | 7. نشاطها مضاد للأورام - تحتوي على مركبات فعالة مضادة للأورام الناتجة عن العديد من أنواع السرطان بما في ذلك سرطان الأمعاء وسرطان البنكرياس وسرطان الثدي، إلخ. |
| 8. Boosts Metabolism – Increases metabolism and aids proper vital functions. | 8. تُعزز التمثيل الغذائي - تُحسن عملية التمثيل الغذائي والوظائف الحيوية المختلفة في الجسم. |
| 9. Lifestyle diseases and Metabolic syndrome – Reduces the risk of developing hypertension, diabetes and hyperlipidemia. Also helps in preventing metabolic syndrome. | 9. الأمراض المتعلقة بنمط الحياة الغير صحي ومتلازمة الأيض - تقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري وفرط شحميات الدم. وتساعد أيضا في منع متلازمة الأيض. |
| 10. Aids Weight Loss – Helps with obesity by aiding proper functioning of digestive system, increased metabolism, appetite curbing and burning of fat. | 10. تعمل على تخفيف الوزن - تساعد في الحد من السمنة لأنها تحسن عمل الجهاز الهضمي، وتحفز التمثيل الغذائي، وتقلل الشهية و تزيد حرق الدهون. |
| 11. Skin problems – Known for giving a clear skin. Fights all kinds of skin conditions including acne, eczema, rashes, boils, psoriasis and much more. | 11. مشاكل الجلد - تمنح البشرة تألقاً وتوهجاً واضحاً. إنها تكافح جميع أنواع الأمراض الجلدية، بما في ذلك حب الشباب والأكزيما والطفح الجلدي والدمامل والصدفية وأكثر من ذلك بكثير. |
| 12. Hair problems – Very effective in treating hair problems like hair fall, dandruff, greying of hair and hair texture problems. | 12. مشاكل الشعر - فعالة جدا في علاج مشاكل الشعر الشائعة مثل: تساقط الشعر والقشرة الرأس والشيب. إضافةً إلى تحسين ملمس الشعر وترطيبه. |
| The above are just the tip of the iceberg this miracle seed’s medicinal power is. Earlier, black seeds were eaten as such, included in recipes, taken with honey or other ingredients. While the benefits are multifold when taken in combination with other therapeutic ingredients or herbs, the most potent form of black seed is its oil. Black seed oil is more economic, easier to consume and most effective to restore your health. | ما ذُكر أعلاه هو مجرد قطرة صغيرة من بحر فوائد عظيمة للحبة السوداء المباركة. في وقت سابق، كانت تؤكل هذه الحبوب كما هي، أو تضاف إلى العديد من الوصفات، مثل تناولها مع العسل أو مكونات علاجية طبيعية أخرى وذلك للتنويعٍ في فوائدها وتعظيم فعاليتها. حين تضاف الحبة السوداء ضمن تركيبة أعشاب فإن أكثر أشكالها شيوعاً هو زيتها، لأن قوتها الحقيقية تكمن فيه، فهو سهل الاستخدام وأكثر توافراً وعظيم الفعالية.  |