



Вера Егорова
Лилия Станиславовна Гурьянова
Сильнее, чем женьшень. Черный тмин

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5009549
Сильнее чем женьшень. Черный тмин: АСТ; М.; 2011
ISBN 978-5-17-075835-7

Аннотация

Перед вами книга о великом природном целителе – черном тмине. Пророк Магомет говорил, что «в черном тмине исцеление от всех болезней, кроме смерти». Но черный тмин не только целитель. Он прекрасно действует в составе косметических средств, помогает ухаживать за кожей лица и тела, руками, волосами. Ну и, конечно же, это прекрасная пряность, без которой многие блюда теряют всю свою прелесть.

Содержание

Предисловие	5
О чем расскажет эта книга	6
Черный тмин: что это за растение	7
Любимец пророка Магомета	8
Как выглядит черный тмин	9
Фармакологические свойства черного тмина	10
Масло черного тмина и его свойства	12
Химический состав масла черного тмина и его свойства	13
Эфирное масло черного тмина и ароматерапия	14
Эфирное масло черного тмина и его ароматерапевтические свойства	16
Как применять эфирное масло черного тмина	17
Аромалампа	17
Аромаванна	17
Горячие ингаляции	18
Холодные ингаляции	19
Компрессы с эфирными маслами	19
Растирания с эфирными маслами	19
Внутреннее употребление эфирных масел	20
Как вырастить черный тмин	21
Укрепление иммунитета и общее оздоровление с помощью черного тмина	22
Черный тмин при простудных заболеваниях	24
Простуда	24
Черный тмин при кашле	26
Черный тмин при пневмонии (воспалении легких)	28
Черный тмин при тонзиллите	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Лиля Гурьянова, Вера Егорова

Сильнее чем женьшень. Черный тмин

**Перед вами книга о великом природном целителе.
Пророк Магомет говорил, что «в черном тмине исцеление от всех
болезней, кроме смерти»!**

И действительно, мусульмане на протяжении сотен лет использовали черный тмин для исцеления от многих болезней.

Исследования ученых доказали, что черный тмин действует на вилочковую железу, стимулируя ее. А ведь именно вилочковая железа отвечает за защитные силы всего нашего организма! При правильном применении препаратов черного тмина в крови человека в несколько раз увеличивается количество Т-лимфоцитов и других клеток, отвечающих за повышение иммунитета и, следовательно, дающих возможность быстрого излечения от множества тяжелых заболеваний.

Семена черного тмина содержат множество минералов, витаминов и растительного протеина. В них содержатся жирные нерастворимые кислоты, которые благотворно влияют на выработку гормонов и, соответственно, на многие жизненно важные функции организма. Черный тмин содержит вещество nigellone, являющееся активным антиоксидантом и содержит витамины А и В.

Многие бактерии не могут жить в масле тмина. Черный тмин расширяет бронхиальные проходы, уничтожает микробы, регулирует кровяное давление, делает обильным выделение желчи, способен противодействовать заболеваемости раком и многое, многое другое.

Черный тмин применялся с лечебными целями в Древнем Египте, в греческой и арабской медицине; рецептами препаратов черного тмина пользовались Гиппократ, Гален, Авиценна. Карл Великий воздавал этому растению почести, заставляя подданных в обязательном порядке высаживать черный тмин на полях империи.

Используйте черный тмин в пищу и будьте здоровы!

Предисловие

Сегодня, когда экологическая обстановка на Земле ухудшается, темп жизни ускоряется с каждым днем, а стрессы стали уже привычными для нас спутниками, перед каждым человеком однажды встает вопрос: как сохранить здоровье в этом «безумном, безумном мире»? Практически все болезни в наши дни «помолодели» – нынче не редкость уже и инсульты у 30-летних, и инфаркты у молодых; а аллергическими заболеваниями, недугами желудочно-кишечного тракта, различными нарушениями обмена веществ страдает каждый второй житель нашей планеты.

Лекарства дорожают с каждым днем. Да и нет сегодня у нас уверенности в том, что под видом качественного, действенного лекарственного препарата нам не продадут в аптеке самый примитивный фальсификат, ведь, согласно статистике, сегодня примерно 75 % всех продаваемых лекарств – незамысловатые подделки.

Как быть? Выход подсказывает сама Природа, опыт предков, наших с вами прапрабабушек и прапрадедушек, которые умели оставаться здоровыми безо всяких лекарств, справляться без них и с легкими болезнями, и с самыми серьезными недугами. Вот и мы сегодня все чаще обращаемся за помощью к травам, к их проверенной веками целебной силе.

Научными исследованиями установлено, что тысячелетия назад людьми для исцеления от недугов использовалось почти 21 000 растений. Самый древний из дошедших до нас медицинских трактатов – это табличка, найденная при раскопках шумерского города (III тыс. до н. э.), в которой даны 15 фиторецептов в прописи. Древнеиндийская медицина, изложенная в «Аюрведе» (I в. до н. э.), использовала около 800 растений. В трактате по тибетской медицине «Жуд-Ши» есть большой раздел, посвященный использованию лекарственных растений. В книге Авиценны «Канон врачебной науки» описаны около 900 растений и способы их применения. В так называемом «Папирусе Эбера», относящемся к VI в. до н. э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний.

И на Руси лечение травами всегда было в почете. Еще в XVI веке был учрежден Аптекарский приказ, начали создаваться аптекарские огороды для выращивания лекарственных трав. Аптекарский приказ подбирал травников, инструктировал их, что и где собирать и как доставлять в Москву, обязывал воевод вызывать «знатцев» трав и содержать их на службе.

Итак, лечение травами в наши дни – не дань моде, а возврат к корням, к мудрости предков; травы действительно приносят людям исцеление. Нередко они помогают справиться с болезнью, вылечить которую не в силах самые современные и дорогие медицинские препараты.

А главное преимущество лечения травами состоит в том, что биологически активные вещества, входящие в их состав, усваиваются организмом без вредных побочных действий. Растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью.

Недаром основоположник русской научной школы физиологии растений К. А. Тимирязев часто повторял, что «от зеленого листа берут начало все проявления жизни на Земле». Наша задача – только научиться правильно пользоваться той целебной силой, которая скрыта в зеленой аптеке.

О чем расскажет эта книга

Эта книга расскажет вам об удивительном растении – черном тмине.

Вы узнаете о целебных свойствах этого чудо-растения, о том, как благодаря ему можно укрепить иммунитет и на долгие годы сохранить здоровье. При помощи несложных рецептов вы научитесь лечить черным тмином самые разные недуги, а также применять черный тмин в косметике и кулинарии.

Вы научитесь правильно составлять целебные травяные сборы, в состав которых входит черный тмин; узнаете, как грамотно готовить настои, отвары, спиртовые настойки, мази и растирания на основе этого чудодейственного растения.

Внимание!

Применяя приведенные в этой книге рецепты, точно соблюдайте дозировку при смешивании лекарственного сырья, указанную в прописи. Готовьте лекарственную форму (настой, отвар, настойка и др.), точно выдерживая технологию приготовления, соблюдайте правила хранения приготовленного препарата, дозировку при приеме готового лекарства. Внимательно изучите противопоказания всех компонентов, входящих в сбор, и соотнесите их с вашим диагнозом, а также с наличием у вас ранее перенесенных заболеваний. Только такой подход обеспечит оптимальное воздействие и безопасность лечения черным тмином.

Черный тмин: что это за растение

Научное именование этого растения вовсе не «тмин», а «нигелла», происходящее от латинского слова «nigellus», грамматической формы слова «niger», то есть «черный». Это название тмин получил благодаря черной окраске семян. Есть у него и народные, просторечные названия: «чернушка посевная», «чернуха», «черный кориандр» (русск.) «black seed» или «black semen» (буквально «черное семя»), «ниелле» (фр., нем.), «мелансион» (греч.), «шониз», «сиах дана» (перс.), «кетчаз», «кетьяч» (иврит), «калаунджи» (хинди, урду), «криши джирак» (sans), «калиджра» (бенг.), «калаонджи джирам» (гуджрати), караунджи ригам (тамил), карун чирагам (мал.), «блэк каравэй сид», «хаббатуль – барака» («благословенное семя») и «хаббуль – сауда», «шониз» (араб.)

Черный тмин или *Nigella Sativa L* относится к семейству лютиковых, а его семена уже более 3000 лет используют и как пряность, и как натуральное оздоровительное средство. Наибольшей популярностью черный тмин пользуется в странах Африки, Саудовской Аравии, Пакистане и Афганистане. В России целебные свойства этого удивительного растения пока известны немногим. Еще в Древнем Египте черный тмин, в виде семян и масла, применяли для лечения желудочно-кишечных заболеваний, болезней пищеварительного тракта, а также, в виде растительного масла, в косметологии – для массажа и масок для лица. Древние египтяне употребляли тминное масло сразу после еды, улучшая пищеварительный процесс (особенно после острых и жирных тяжелых блюд). Известно также, что сосуд с маслом черного тмина был обнаружен археологами в гробницах фараонов, а значит, древние египтяне почитали это растение, – ведь в гробницу усопшему клали только самое ценное. Великий арабский ученый Авиценна (Абу-ин-Синна) характеризовал тмин как «семя, стимулирующее энергию тела и помогающее бороться с усталостью». По его мнению, тмин укрепляет внутренние органы, помогает при болях в кишках и при разрывах мышечной ткани. Тибетские лекари применяли тмин для лечения конъюнктивитов и заболеваний пищеварительного тракта. А монарх Карл Великий воздавал этому растению почести, заставляя в обязательном порядке высаживать черный тмин на полях империи франков.

Любимец пророка Магомета

Изо всех книг древности чаще всего черный тмин упоминается в мусульманских источниках, поскольку мусульмане на протяжении сотен лет использовали черный тмин для исцеления от многих болезней и хорошо изучили его целебные свойства. Один из мусульманских учёных по имени Байруни (973–1048 гг.) писал в своих трудах, что преувеличить значение черного тмина для здоровья человека просто невозможно. Черный тмин ценился у мусульман настолько высоко, что о нем отозвался даже сам пророк Магомет.

Хадисы – это жизнеописание Пророка Магомета, его деяний и высказываний. На сегодняшний день нам доступно огромное количество хадисов. Главными считаются шесть собраний хадисов: Сахих Бухари, Муслим, Суннан Абу Дауд, ат Тирмизи, Хасан и Ибн Мудхаас. Приведем лишь два из многочисленных хадисов Пророка, в которых говорится о значении черного тмина для здоровья человека:

«Однажды я прибыл в Медину с Галибом бин аль-Джабаром. В пути Галиб заболел. Мы растолкли черный тмин в порошок, смешали с оливковым маслом и закатали полученную смесь в обе ноздри Галиба. И он поправился». (Бухари; Муслим).

«Сделайте черный тмин обязательным для себя, так как в нем лекарство от всех хворей, сказал Пророк. Тогда кто-то спросил: «А что такое «саам»? На что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ответил: «смерть»». (Ахмад; ибн Маджа; Тирмизи).

Ученые, искавшие подтверждений сказанному в хадисах, провели множество исследований и убедились в том, что эти древние записи имеют под собой веские основания. Оказывается, черный тмин благотворно стимулирует вилочковую железу. А ведь именно вилочковая железа отвечает за защитные силы всего нашего организма! При правильном применении препаратов черного тмина в крови человека в несколько раз увеличивается количество Т-лимфоцитов и других клеток, отвечающих за повышение иммунитета и, следовательно, дающих возможность быстрого излечения от множества тяжелых заболеваний.

Как выглядит черный тмин

Nigella Sativa L – травянистое растение высотой примерно 40 сантиметров. Стебель его сильно ветвится, а листва – ажурная. Цветет черный тмин очень красиво. Цветы – крупные, окрашены в зелено-голубой цвет. После цветения черный тмин дает плоды, которые собирают на семена с августа по сентябрь.

Жители Великобритании называют черный тмин «Love-in-Mist» (любовь в тумане). Это поэтическое название англичане дали *Nigella Sativa* L потому, что прекрасные зелено-голубые цветки тмина всегда, как дымкой, окутаны манящим экзотическим ароматом.



Цветки черного тмина



Горстка черного тмина

В России черный тмин называют менее романтично – «чернушка посевная».

Фармакологические свойства черного тмина

Официальная медицина заинтересовалась маслом черного тмина еще в XIX веке. С тех пор прошло вот уже полтора столетия, а ученые многих стран мира стараются разобраться, в чем секрет удивительного воздействия этого растения на человеческий организм.

С 1959 года было проведено свыше 200 исследований, посвященных целебным свойствам черного тмина; их результаты были опубликованы в статьях и докладах различных средств массовой информации. Приведем самые яркие факты.

- Современные опыты показали, что черный тмин расширяет бронхиальные проходы, уничтожает микробы, регулирует кровяное давление, предотвращает спазмы сосудов, усиливает выделение желчи.

- При регулярном приеме черного тмина нормализуется содержание холестерина и липопротеинов низкой плотности у людей с повышенным содержанием жиров в крови. Кроме того, семена и масло черного тмина понижают сахар в крови больных сахарным диабетом. Далее, семена и масло черного тмина оказывают положительное активное воздействие на уровень гемоглобина в крови при анемии.

- Согласно информации ИТАР-ТАСС, опубликованной в 2008 году, черный тмин помогает в лечении опухоли поджелудочной железы. Ученые из университета Томаса Джефферсона обнаружили, что вещество тимоквон («thymo-quinone»), извлеченное из черного тмина, блокирует рост панкреатических раковых клеток и впоследствии уничтожает их.

- В гомеопатии настойка семян черного тмина уже много десятков лет применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

- Черный тмин способен противостоять раку. Научные исследования доказали, что черный тмин уничтожает приблизительно 80 % раковых агентов, при этом активируя множество важных генов, которые способны активно бороться с ростом опухоли. Кроме того, черный тмин понижает количество заболеваний раком кожи на 33 %.

Как видите, черный тмин помогает от множества болезней. Но главным его целительным свойством безусловно остается общеукрепляющая способность: тмин помогает активизировать и повысить защитные силы организма, помогая ему тем самым справляться практически с любыми недугами. Например, в докладе египетского доктора Усамы Киндиляма упоминается об интересном медицинском эксперименте: люди с ослабленным иммунитетом ежедневно принимали по 2 г семян черного тмина. В результате такого лечения значительное повышение иммунитета наблюдалось у 55 % участников. В чем же секрет целительного воздействия черного тмина?

Ученые обнаружили, что семена черного тмина содержат множество минералов, витаминов и растительного протеина. Кроме того, в его семенах содержатся жирные нерастворимые кислоты, которые благотворно влияют на выработку гормонов и, соответственно, на многие жизненно важные функции организма. Наконец, черный тмин содержит вещество nigellone – активный антиоксидант, содержащий витамины А и В.

В ходе исследований удалось установить и точный химический состав чудодейственного растения. В 100 г сухих семян черного тмина содержится 19,8 % протеинов, 35,1 % жиров, 0,8 % влаги, 4,2 % золы, 6,2 % растительных волокон, 34,7 % углеводов, 650 мг фосфора, кроме того были обнаружены такие элементы, как железо, цинк, медь, кальций, фосфор, витамины Е и В, каротин, жирные кислоты (линолевая, стеариновая, олеиновая, пальмитиновая).

Внимание!

Запрещается применять черный тмин беременным женщинам и больным с трансплантированными органами тела (печень, почки, сердце),

т. к. это может привести к преждевременным родам и отторжению пересаженных органов.

Масло черного тмина и его свойства

В нашем распоряжении имеется немало исторических свидетельств тому, что маслу черного тмина, или *Nigella Sativa Oil*, издревле приписывались целебные свойства. Современные исследования подтвердили и конкретизировали эти предположения.

Первая статья об удивительных целебных свойствах масла черного тмина появилась в одном из пакистанских медицинских журналов в 1989 году. В 1992 году учеными Бангладеш было проведено сравнительное исследование антибактериальных свойств масла черного тмина с аналогичными свойствами антибиотиков широкого спектра действия – тетрациклина, ампицилина и гентамицина. В результате этого исследования был сделан вывод: масло *Nigella* по большинству показателей оказалось гораздо эффективнее, чем антибиотики: многие бактерии в масле черного тмина просто-напросто гибнут.

В последующие годы учеными раково-иммунной биологической лаборатории Южной Калифорнии было также доказано, что регулярное употребление масла черного тмина стимулирует выработку костного мозга, помогает избежать возникновения онкологических заболеваний и служит незаменимым подспорьем в лечении уже возникших раковых опухолей.

Как и при приеме семян черного тмина, употребление масла *Nigella* помогает снизить содержание сахара в крови. Исследования показали, что масло черного тмина усиливает лактацию у кормящих матерей.

Химический состав масла черного тмина и его свойства

В состав масла черного тмина входят следующие вещества: нигелон, минералы, сера, фосфор, железо, кальций, активные ферменты, углеводы, белки, витамины А и Е. Фосфолипиды представлены фосфатидилхолином и фосфатидилинозитолом. Газохроматографическими методами в масле обнаружены соединения, влияющие на синтез лейкотриенов и ингибирующие высвобождение гистамина. Жирнокислотный состав: линолевая кислота – 55–65 %; олеиновая кислота – 15–18 %; пальмитиновая кислота – 10–12 %; эйкозеновая кислота – 4–5 %; стеариновая кислота – 1–3 %; альфа-линоленовая кислота – до 1 %.

В масле черного тмина содержатся в необходимом количестве полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, которые, как раньше считалось, в нужном для человека количестве есть только в морепродуктах. Омега-жиры выполняют в нашем организме множество разных функций, но одна из самых важных – это образование из них множества эйкозаноидов. Эти гормоноподобные химические вещества, многие из которых еще называют простагландинами, оказывают огромное влияние на наше здоровье. Они снижают кровяное давление, расширяют или сужают (в зависимости от потребности организма) просвет бронхов, стимулируют выработку гормонов и увеличивают чувствительность нервных волокон.

Обе эти группы жирных кислот незаменимы, поскольку не синтезируются в организме и обязательно должны поступать извне. Их недостаток в организме вызывает самые различные болезни: ревматоидный артрит, атеросклероз, тромбы, слабость иммунной системы и даже рак. Эйкозопентеновая и докозгексеновая кислоты, содержащиеся в омега-3 и омега-6, помогают сдерживать склеивание тромбоцитов, тем самым предотвращая образование тромбов – одной из основных причин острого инфаркта миокарда. Они снижают артериальное давление и защищают стенки сосудов от налипания на них атеросклеротических бляшек. При этом эйкозопентеновая и докозгексеновая не ухудшают свертывание крови и не вызывают аномальной кровоточивости, как многие антикоагулянты.

В последние годы появились исследования, которые подтверждают важную роль омега-3 жирных кислот в поддержании здоровой работы мозга и профилактике депрессии.

Масло черного тмина применяется как высокоэффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное средство. Помогает в лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нейрогуморальными и гистаминными нарушениями. Липотропные вещества черного тмина обеспечивают стабильное снижение холестерина и являются антидотом алкоголя, устраняя явления алкогольной интоксикации. Как и семена черного тмина, его масло укрепляет иммунитет человека, помогая справляться практически с любыми заболеваниями.

Анализ крови людей, принимавших масло черного тмина, выявили, что содержание жизненно важных Т-лимфоцитов, которые отвечают за усиление и укрепление защитных сил организма, увеличивалось в несколько раз.

При регулярном применении масло черного тмина раздробляет камни в почках и мочевом пузыре, способствует выведению глистов, – оптимизирует работу кишечника за счет устранения явлений дисбактериоза, является антидотом алкоголя, препятствует ожирению, способствует снижению веса, излечивает насморк, кашель, одышку, желтуху. Эффективен при бронхитах, астме, помогает излечению грибковых заболеваний (*Candida Albicans*), устраняет зуд, регенерирует воспаленные участки кожи. Масло черного тмина рекомендуется применять для нормализации менструального цикла и повышения потенции.

Эфирное масло черного тмина и ароматерапия

Прежде чем я расскажу вам об эфирном масле черного тмина, нам потребуется краткий экскурс на тему, что такое эфирные масла. Это душистые, легко летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений – в цветах, листьях, плодах, корнях. Как говорят ароматерапевты, эфирные масла – концентрат ароматов в жидком виде.

Эфирные масла известны с древних времен. Египтяне за 6000 лет до нашей эры умели получать из растений скипидар и некоторые эфирные масла. В Японии более 2000 лет назад не только получали мятное масло, но и выделяли из него ментол. Эфирные масла применяли для благовонных курений, как косметические и лекарственные средства, при бальзамировании.

В отличие от жирных растительных масел, эфирные масла представляют собой многокомпонентные смеси летучих органических соединений (ароматических, алициклических и алифатических карбонильных соединений, спиртов, кислот, эфиров и т. д.), вырабатываемых в особых клетках различных растений и обуславливающих их запах.

История ароматерапии исчисляется столетиями. Древние философы считали, что эфирные масла были дарованы людям богами Олимпа. Термин «ароматерапия» был введен примерно полвека назад французским химиком Рене Гаттефоссе. Однажды при аварии в лаборатории Гаттефоссе сильно обжег руку. Боль была нестерпимой, нужных лекарств под рукой не было, и француз смазал ожог эфирным маслом лаванды. Ожог зажил на удивление быстро, не оставив шрамов.

Благодаря работам последователей Рене Гаттефоссе, доктора Жана Вальне и биохимика Маргерит Маури, целебные свойства аромасел вскоре были высоко оценены в медицинском мире.

Сегодня ученые доказали, что эфирные масла способствуют выводу из организма канцерогенных веществ, выступают в роли иммуномодуляторов, служат природными антиоксидантами, замедляют процесс старения организма. Они – прекрасное средство для профилактики атеросклероза, помогают в лечении неврозов, вегетососудистой дистонии, бессонницы, применяются для профилактики и лечения заболеваний крови, связанных с низкой устойчивостью эритроцитов, нормализуют энергетические процессы в клетках крови.

Внимание!

*При использовании эфирных масел соблюдайте правильную дозировку!
В больших дозах многие эфирные масла становятся раздражающим фактором для кожи, а некоторые из них при неправильном обращении могут быть ядовиты!*

Вдыхание эфирных масел нормализует ритм дыхания и пульс, кровяное и внутричерепное давление, влияет на зрение, гармонизирует психоэмоциональное состояние человека.

Эфирные масла обладают антисептической активностью, обусловленной их антимикробным, антигрибковым и антивирусным действиями. Интересно, что антисептическая способность эфирных масел не слабеет со временем, в организме человека не формируется привыкания к их лечебным свойствам. Все эфирные масла – адаптогены широкого спектра действия, то есть помогают повысить работоспособность, улучшают память и концентрацию внимания.

Как правило, композиции эфирных масел оказывают действие более сильное и продолжительное, чем отдельно взятые масла.

Внимание!

Противопоказания для лечения эфирным маслом черного тмина

Онкология, диабет, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, цирроз печени, хронический гепатит, гломерулонефрит, тромбоз, тромбоз вен, острые воспалительные процессы, «мокнущие» дерматиты и микозы.

Кроме того, важно знать: при употреблении возможно обострение хронических заболеваний, которыми болеет человек. Это нормальная реакция организма, так как черный тмин – сильный иммуностимулятор, и при его приеме организм начинает активно бороться с заболеваниями, которые в свое время не были излечены до конца.

Эфирное масло черного тмина и его ароматерапевтические свойства

Латинское название: *Carum carvi*.

Вид: прозрачная жидкость бледно-желтого цвета или бесцветная.

Аромат: резкий, сладкий, перечный, мускусно-пряный.

Химический состав: карвакол, карвон, лимонен, карвен, олеиновая, линолевая, миристиновая, стеариновая, пальмитиновая кислоты.

Целебные свойства эфирного масла черного тмина таковы:

- Эфирное масло черного тмина помогает преодолеть усталость, справиться с психоэмоциональным напряжением, улучшает настроение, способствует приливу энергии, повышает скорость мышления и улучшает память.

- Оно успокаивает желудочные расстройства, улучшает аппетит, благотворно влияет на мочевыводящие пути, выводит из организма токсины, тонизирует печень. Очень эффективно при лечении бронхо-легочных заболеваний, ларингите, бронхите, астме. Тонизирует эндокринную систему. Снижает болезненность менструаций, а у кормящих матерей вызывает прилив молока.

- *Carum carvi* эффективно борется с грибками, вирусами, бактериями, придает коже упругость, здоровый вид, ускоряет регенерацию клеток. Оказывает ощутимую помощь при лечении дерматитов, псориаза, экземы, бородавок, лишая.

- Эфирное масло черного тмина можно применять в составе смесей с другими эфирными или жирными маслами, можно обогащать им косметические средства промышленного производства.

Наилучшие вкусовые и терапевтические сочетания эфирное масло черного тмина дает с эфирными маслами базилика, апельсина, лавра благородного, розового дерева, ладана, элеми, лаванды, имбиря, кардамона, герани, ромашки.

Как применять эфирное масло черного тмина

В принципе, масло черного тмина в лечебных целях применяется по тем же правилам, что и другие эфирные масла. Выбор обусловлен, как правило, только спецификой заболевания, которое нужно лечить, в остальном же все зависит от наших личных предпочтений и вкусов. Самый простой и, на мой взгляд, приятный способ использования любых эфирных масел – аромалампа.

Аромалампа

Ароматерапевты называют этот прибор аромакурительницей и рассказывают, что в древности его называли «юм» – «повелитель огня». Аромалампа состоит из двух частей: в нижней устанавливается свеча, а в верхнюю (чашу) наливается вода.

Лучше всего использовать аромалампу, сделанную из керамики, фарфора или стекла, в крайнем случае – из нержавеющей стали. Аромалампы, изготовленные из других материалов, непригодны для использования, т. к. материалы, из которых они сделаны, при нагревании вступают в реакцию с маслом.

Расстояние от источника тепла до чаши должно быть не менее 10 см, а объем чаши не менее 50 мл.

Перед использованием лампы комнату лучше проветрить, а затем лампу зажечь при закрытых окнах и дверях. В верхнюю чашу с водой капаем эфирное масло или смесь масел из расчета 2 капли на 5 кв. м площади.

Время использования лампы может быть от 20 минут до 3–4 часов. Воду в чашу надо доливать по мере испарения.

Важно контролировать интенсивность аромата. Он должен быть нежным, легким, иначе вместо оздоравливающего эффекта вы получите головную боль, тошноту, слабость. Мыть аромалампу после использования нужно с мылом, теплой (но не горячей!) водой, ополаскивать – водой с уксусом (соотношение 1:3).

Аромаванна

Другой приятный и несложный вид ароматерапии – купание в аромаванне.

В ванне терапевтический эффект достигается как за счет проникновения полезных веществ через кожу, так и за счет вдыхания ароматических испарений.

Температура воды в ванне должна быть не выше 36–37 градусов, время процедуры – примерно 15 минут.

Эфирные масла очень плохо растворяются в воде, поэтому, прежде чем добавить их в ванну, необходимо развести масла в эмульгаторе, – в растворе морской или поваренной соли, сливках, кефире, сыворотке или молоке.

Как определить, сколько эфирного масла нужно добавить в ванну? Среднее количество капель можно сосчитать: наилучший эффект достигается при добавлении 1 капли эфирного масла на 10 литров воды. Для детей и пожилых людей концентрация масла должна быть меньше в 3 раза.

Правила приема ванны с эфирными маслами

- перед приемом ванны необходимо принять гигиенический душ с мылом или гелем для душа;

- ванна должна быть хорошо очищена от синтетических моющих средств;
- первая процедура не должна длиться более 8–10 минут, максимальная продолжительность последующих процедур – 20 минут;
- по окончании процедуры подниматься из воды нужно спокойно, плавно, неторопливо;
- кожу не надо вытирать, в крайнем случае, ее можно осторожно промакнуть полотенцем, еще лучше – дать ей обсохнуть самостоятельно;
- после приема ванны хорошо выпить чаю и немного отдохнуть;
- в лечебных целях аромаванны можно принимать через день, а в профилактических – раз в неделю;
- при любых неприятных ощущениях нужно немедленно прекратить прием ванны!

Ножные и ручные ванны

Если нет возможности принять полную аромаванну, можно использовать ванну ручную или ножную. Растворите четыре капли нужного эфирного масла в эмульгаторе и влейте в таз с 10 литрами горячей воды. Таковую ванну следует принимать 10–20 минут.

Внимание!

Масло черного тмина нейтрализует действие некоторых гомеопатических средств. Если вы проходите курс лечения у гомеопата, перед использованием тминного масла выясните у своего лечащего врача, совместимы ли предстоящие аромапроцедуры с лечением, которое вы получаете.

Горячие ингаляции

Как правильно проводить ингаляции с эфирным маслом? Очень просто!

В миску с горячей водой наливаем кипяток, ждем, когда сойдет пар и добавляем 2–3 капли эфирного масла на 0,5 л воды. Можно добавить немного соды. Наклоняемся над миской, накрываем голову полотенцем и дышим. Пар должен быть горячим, но не настолько, чтобы обжигать. Глаза обязательно должны быть закрыты.

Длительность процедуры – 3–5 минут, можно делать перерывы. В день можно провести не более 2–3 ингаляций.

Общие правила проведения ингаляций:

- ингаляцию не рекомендуется проводить раньше, чем через 1–1,5 часа после еды или физических нагрузок;
- во время ингаляции сидите удобно, спокойно, не отвлекаясь на разговоры или чтение. Одежда должна быть свободной, а поза не должна затруднять дыхание;
- если ингаляцию принимает ребенок, рядом должен обязательно находиться кто-то из взрослых, все же в миске у нас кипяток;
- при заболеваниях полости носа дышим через нос, а при заболеваниях полости рта или горла – через рот;
- дыхание должно быть спокойным и ровным;
- после ингаляции отдохните минут сорок, не нужно громко разговаривать, есть, курить и уж тем более выходить на холод.

Внимание!

Противопоказания для горячих ингаляций:

- *астма,*
- *нарушения работы системы кровообращения,*
- *тяжелые заболевания сердца,*
- *возраст до 10 лет.*

Холодные ингаляции

Самый простой и удобный способ проведения холодной ингаляции – использование аромамедальона. Если аромамедальона под рукой нет, можно нанести 2–3 капельки масла на носовой платок. На ночь немного масла хорошо капнуть на подушку.

Чтобы рассеять целебное масло по всему помещению, нужно распылить его из пульверизатора. Добавьте эфирное масло в воду, хорошенько встряхните. Смесь для опрыскивания готова! На 10 кв. метров достаточно будет 2–4 капель масла.

А еще можно наполнить какую-нибудь стеклянную емкость бутонами высушенных цветов и накапать сверху эфирного масла. Для усиления выветривающегося аромата нужно просто добавлять несколько капель масла на цветы раз в 2–3 дня.

Компрессы с эфирными маслами

Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие. В воду (300–400 г) необходимой температуры добавьте эфирное масло, погрузите в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отожмите, приложите на больное место и закрепите при помощи бинта. Время процедуры 5–40 минут.

Растирания с эфирными маслами

Такие растирания хорошо помогают при воспалительных явлениях в мышечной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный столб, системы дыхания и кровообращения.

В 10 г масла для массажа добавьте несколько капель эфирного масла, нанесите на больное место и втирайте в течение нескольких минут.

Внутреннее употребление эфирных масел

Сегодня о возможности и полезности внутреннего употребления эфирных масел по-прежнему много спорят. Одни говорят, что подобный метод лечения не только возможен, но и приносит поразительно хорошие результаты, другие предостерегают: ни в коем случае не рискуйте, помните, что эфирные масла – средства для внешнего, а не для внутреннего применения!

Единого мнения на эту тему не существует. И это понятно: ведь большинство людей знает, что эфирные масла – это вещества с высокой концентрацией, крайне активные вещества, а значит, они могут прежде всего повредить слизистую желудка. И тогда любые полезные свойства принятого масла будут ничтожны по сравнению с вредом, который они нанесли нашему организму.

Даже рьяные сторонники применения эфирных масел внутрь предупреждают о необходимости 100 % уверенности в качестве масла и приводят большое количество противопоказаний к применению. А противники увещевают: не стоит испытывать судьбу! Ведь любое эфирное масло прекрасно проникает в наш организм и через кожу, и через слизистые оболочки во время ингаляций, зачем же проверять свой желудок на прочность?

Как быть? Следовать ли рекомендациям, в которых приводятся рецепты внутреннего применения эфирного масла черного тмина? На эти вопросы может быть только один ответ: выбор за вами!

Примите только один совет: если уж очень хочется испробовать этот метод лечения, постарайтесь проводить его под присмотром и руководством опытного ароматерапевта.

Как вырастить черный тмин

Чтобы обзавестись клумбой из черного тмина, цветущей все лето, можно сеять семена в несколько этапов с месячным перерывом между ними. В целом «нигелла посевная», как и «нигелла дамасская» – очень несложное в выращивании растение, так что заиметь легендарный черный тмин может даже неопытный в растениеводстве человек. Нигелла – неприхотливое, довольно холодостойкое растение, переносит кратковременные весенние заморозки, хорошо растет на почвах любого типа, к плодородию земли не требовательна, избыток удобрений, наоборот, противопоказан, любит солнце. Семена высевают в открытый грунт сразу на постоянное место в апреле-мае (можно сеять и осенью), в бороздки с расстоянием между ними 15–20 см и глубиной посева – 1,5–2 сантиметра, после прореживания оставляют расстояние между растениями в ряду 20–30 см. Всходы появляются примерно в промежутке от 5–7 дней до 2 недель. Уход за черным тмином обычный – полив в засушливые периоды, рыхление, прополка, 1–2 раза за сезон можно подкормить комплексным минеральным удобрением. И уже в июле вы сможете лично насладиться нежным цветением любимого растения Пророка Магомета своем саду.

Укрепление иммунитета и общее оздоровление с помощью черного тмина

Напомним, что иммунитет – это невосприимчивость к какому-нибудь инфекционному заболеванию. Образно говоря, иммунитет – это пограничные войска нашего организма, которые днем и ночью стоят на страже, защищая нашу внутреннюю среду от всего вредного. Если наши пограничные войска ослаблены, организм не способен противостоять агрессии извне, и мы начинаем болеть.

Что снижает наш иммунитет? Существует множество причин возникновения иммунодефицита: больная печень и почки, авитаминоз, неправильное питание, постоянные стрессы, загрязнение окружающей среды.

Первые признаки снижения иммунной активности – быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, беспричинная раздражительность или, напротив, апатия, ломота в мышцах и суставах, общие ощущения дискомфорта.

Если вы заметили у себя, хотя бы 2 из вышеназванных симптомов, начинайте принимать черный тмин!

Рецепты на основе черного тмина

- Сделайте такую травяную смесь: зверобой – 100 г, ромашка – 100 г, бессмертник – 100 г, березовые почки – 100 г, семена черного тмина – на кончике чайной ложки. Вечером возьмите столовую ложку смеси, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 3–4 часа. Процедите, сырье хорошо отожмите. Добавьте в теплый настой 3 десертных ложки меда. Выпивайте 1 стакан настоя перед сном или за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–12 дней.

- Смешайте траву овса – 2 части, татарник колючий, листья – 2 части, мяту перечную, листья – 1 часть, траву душицы – 1 часть, семена черного тмина – на кончике чайной ложки. На 1 стакан кипятка возьмите 1 столовую ложку смеси. Настаивайте 20 минут. Пейте $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день перед едой. Курс лечения – 14 дней.

- 2 ст. л. сухой травы череды смешать с 0,5 чайной ложки семян черного тмина. Залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение суток. Курс лечения – 3 дня, затем надо сделать перерыв на 3 дня и повторить курс.

- Измельчить 2 столовые ложки сухих плодов шиповника, добавить $\frac{1}{3}$ чайной ложки семян черного тмина. Залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут на слабом огне. Настаивать в течение ночи. Пить как чай, можно добавить мед или кагор.

- Добавить 7 капель масла черного тмина в отвар мяты (1 чайная ложка на 1 стакан воды; нагреть, кипятить на слабом огне 3 минуты) и подсластить медом. Пить в горячем виде натощак один раз в день. Курс лечения – 11–12 дней.

- Смешать 10 капель масла черного тмина со стаканом апельсинового сока. Принимать напиток в течение 10 дней сразу после пробуждения.

- Делать горячие ингаляции и растирания с эфирным маслом черного тмина.

- Чай из черного тмина для укрепления иммунитета. Смешать в большой чашке одну столовую ложку молотых семян черного тмина, по одной чайной ложке корня солодки и цветков ромашки аптечной, половину чайной ложки семян аниса, залить горячей водой.

Настаивать в течение десяти минут, процедить. Подсластить по вкусу (можно использовать мёд) и пить в течение дня как чай, но не более 3 чашек в сутки.

Черный тмин при простудных заболеваниях

Простуда

В медицине существует обобщающее для всех простудных заболеваний понятие ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция.

Социологи-медики подсчитали: в среднем каждый человек простужается 4 раза в год. Для большинства людей это заболевание не опасно, но очень уж неприятно ходить неделю, а то и больше с насморком, кашлем, головной болью! Кроме того, простуда представляет собой серьезную угрозу для новорожденных, пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями, больным сердцем. При простуде усиливаются все аллергические реакции.

Следует знать, что антибиотики применять при ОРВИ без прямого указания врача категорически нельзя, поскольку они не влияют на длительность болезни, однако угнетают иммунитет и естественную микрофлору кишечника, вызывая дисбактериоз; а жаропонижающие и болеутоляющие средства не рекомендуется применять при температуре тела, не превышающей 38,5 °С, поскольку умеренное повышение температуры представляет собой естественную защитную реакцию организма и помогает иммунитету бороться с вирусами. Температуру выше 38,5 °С можно снижать, но можно и воздержаться, если организм пациента спокойно переносит температуру.

Грипп – заразное острое вирусное заболевание.

Симптомы гриппа: озноб, головная боль, слабость, мышечные боли, сухой кашель, заложенность носа, высокая (38–39) температура. Возможны боли в животе, тошнота и рвота.

Симптомы гриппа очень похожи на симптомы других простудных заболеваний. Но, в отличие от простуды, грипп всегда начинается внезапно, сопровождается высокой температурой, протекает тяжелее и чаще дает осложнения.

К гриппу могут присоединяться вторичная бактериальная инфекция, бронхопневмония. Иногда при гриппе уже в период выздоровления развиваются такие осложнения, как энцефалит, миокардит и миоглобинурия.

Рецепты на основе черного тмина

- В кипящую воду добавьте 2–3 капли эфирного масла черного тмина и вдыхайте пары.
- Взять поровну цветки бузины, листья шалфея, мяты перечной, добавить $\frac{1}{3}$ чайной ложки семян черного тмина, все тщательно перемешать. 40 г смеси проварить на слабом огне 5–10 минут в 250 мл воды, процедить. Пить горячим перед сном.
- Смешать поровну лист брусники, лист земляники и $\frac{1}{3}$ чайной ложки семян черного тмина. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл воды, довести до кипения, настоять, процедить. Принимать горячий отвар с медом по 1 стакану 3–4 раза в день до еды.
- Смешать поровну плоды малины, кору ивы, плоды аниса, листья мать-и-мачехи, цветки липы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян черного тмина. 1 столовую ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать в горячем виде по 1 стакану на ночь как потогонный сбор.
- 3 столовых ложки цветков липы и 1 чайную ложку семян черного тмина поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть

вать на водяной бане 15 мин. Охлаждать при комнатной температуре 45 мин., процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Применяется как потогонное средство внутрь в горячем виде по 1–2 стакана 2–3 раза в день. Перед употреблением настой рекомендуется взбалтывать.

- Смешать по 2 столовых ложки листьев мать-и-мачехи, корня алтея, траву мяты и 1 чайную ложку семян черного тмина. Смесь залить 600 г кипятка и варить на слабом огне 3 мин. Дать настояться примерно 1 час. Процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана в течение дня.

- Смешать по 1 столовой ложке листа шалфея, сосновые почки, корень солодки, плоды аниса и $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян черного тмина. Смесь залить 600 г кипятка и варить на слабом огне 3 мин. Дать настояться примерно 1 час. Процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана в течение дня.

- Смешать 100 г зверобоя продырявленного, 100 г цветков ромашки аптечной, 100 г березовых почек, 100 г листьев земляники лесной, 100 г цветков бессмертника песчаного, 1,5 чайных ложки семян черного тмина. Сбор залить 1,5 л крутого кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. Употреблять в теплом виде вместо чая в течение дня (2–3 раза в день).

- Можно заготовить большее количество сбора и хранить в стеклянной банке в течение года.

Черный тмин при кашле

Кашель – это рефлекторная реакция организма на любое раздражение дыхательных путей. Чаще всего кашель сопутствует какой-нибудь инфекции, простуде, но он может иметь и другие причины, например, возникать на фоне сильного стресса или при длительных поражениях нервной системы. Нередко мы страдаем и аллергическим кашлем.

Кашель бывает двух видов: сухой и влажный. При сухом кашле слизистые оболочки дыхательных путей раздражены, у нас першит в горле и, сколько бы мы ни попытались откашляться, облегчения не наступает. При влажном кашле выделяется мокрота.

Быстро избавиться от мучительного сухого кашля и ускорить выздоровление при кашле влажном можно при помощи черного тмина.

Рецепты на основе черного тмина

- Смешайте по 1 столовой ложке сосновые почки, подорожник (листья), мать-и-мачеху (листья) и $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян черного тмина. Залейте смесь 2 стаканами холодной воды и дайте настояться в течение 2 часов. Поставьте холодный настой на огонь, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Снова дайте настояться в течение примерно 1 часа. Процедите. Принимайте отвар в теплом виде по 1 стакану в течение дня.

- Смешайте оливковое масло с маслом черного тмина в соотношении 1:5. Немного подогрейте смесь. Натирайте грудь и спину этой смесью вечером перед сном. После натирания нужно укутаться и уже не вставать с постели до утра. Если кашель сильный, растирания можно делать 2 раза в день – утром и вечером.

- $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного тмина положите под язык и держите в течение 10–15 минут. После окончания процедуры тмин нужно выплюнуть. Процедуру повторяйте 2–3 раза в день.

- Смешайте 0,5 чайной ложки семян черного тмина, эвкалипт (листья) 5 г, шалфей лекарственный (листья) 20 г, ромашку аптечную (цветы) – 10 г, мяту перечную (трава) 10 г, сосну обыкновенную (почки) – 15 г, девясил высокий (корни) – 20 г, тимьян обыкновенный (трава) – 10 г. Залейте 2 стаканами крутого кипятка. Дайте настояться в течение 3 часов. Процедите. Добавьте 10 капель масла черного тмина. Делайте ингаляции 2–3 раза в день, и кашель очень быстро пройдет.

- Смешать корень алтея – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, траву душицы обыкновенной – 1 часть и 1 чайную ложку семян черного тмина. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день в теплом виде при катаре верхних дыхательных путей.

- Смешать шалфей лекарственный (листья) – 2 части, анис обыкновенный (плоды) – 1 часть, алтей лекарственный (корень) – 1 часть, солодка обыкновенная (корень) – 1 часть, сосновые почки – 1 часть и 1,5 чайных ложки семян черного тмина. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана через 3 часа как противовоспалительное средство при сильном кашле.

- Смешать алтей лекарственный (цветы) – 1 часть, мальву лесную (цветы) – 1 часть, коровяк (цветы) – 1 часть и 1 чайную ложку семян черного тмина. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Пить по полстакана через каждые 3 часа при катаре и воспалении верхних дыхательных путей.

- В железной кружке растопить 125 мл гусиного жира, процедить. В теплый жир добавить по 1 ст. ложке нашатырного спирта, уксуса, камфарного спирта, скипидара и 27 капель эфирного масла черного тмина. Все хорошо перемешать. Натирать надо на ночь спину и грудь, а при необходимости можно и больные суставы. При запущенных случаях растирание повторять 2–3 раза в день.

- Делать горячие ингаляции с эфирным маслом черного тмина.

Черный тмин при пневмонии (воспалении легких)

Пневмония может развиваться самостоятельно, а может быть осложнением какой-то другой болезни, например, гриппа, или даже обыкновенной простуды. Ее возникновению способствуют бактерии (пневмококки, стафилококки, стрептококки), вирусы (гриппа, аденовирусы), которые проникают обычно через бронхи.

Провоцируют возникновение пневмонии также физическое и умственное переутомление, перенесенные в прошлом заболевания легких, недостаточное питание, курение.

Рецепты на основе черного тмина

- Смешать 10 г мать-и-мачехи, 20 г листьев подорожника большого, 15 г цветков календулы, 15 г травы чабреца, 10 г корней солодки и 1 чайную ложку семян тмина. Залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 45 минут. Процедить. Настой принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

- Смешать 40 г корня алтея, 25 г корня солодки, 20 г листьев мать-и-мачехи, 15 г плодов фенхеля и 1,5 чайной ложки семян черного тмина. Залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут. Настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать в виде теплого настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3–5 раз в день.

- Смешать по 10 г корня девясила, плоды аниса, почки сосны, цветки календулы, листья шалфея, траву зверобоя, листья подорожника, листья эвкалипта и 2 чайных ложки семян черного тмина. Залить 1,5 литра кипятка. Настаивать 1,5–2 часа, укутав. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды.

- Смешать 1 столовую ложку плодов калины, 3 столовых ложки мать-и-мачехи, 2 столовых ложки вереска обыкновенного, 1 столовых ложки крапивы двудомной и 2 чайных ложки семян черного тмина. На 1000 г кипятка взять 6 столовых ложек сбора. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день.

- Смешать 1 столовую ложку зверобоя обыкновенного, 2 столовых ложки ромашки аптечной, 2 столовых ложки иссопа лекарственного и 2,5 столовых ложки семян черного тмина. На 2000 г кипятка взять 6 столовых ложек сбора. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 100 г 7–9 раз в день.

- Этот же сбор можно настоять на спирту (6 столовых ложек сбора на 500 г спирта) и принимать по 25 капель 6 раз в день. Настоем на спирту хорошо делать массаж грудной клетки. Одновременно на ночь нужно проводить горячие ингаляции эфирным маслом черного тмина.

- Смешать 2 столовых ложки перечной мяты, 1 столовую ложку горькой полыни, 2 столовых ложки фиалки душистой и 2 чайных ложки семян черного тмина. На 2000 г кипятка взять 3 столовые ложки сбора. Залить холодной водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5–7 минут. Процедить. Принимать по 100 г 7 раз в день в теплом виде.

Рецепты на основе масла черного тмина

- Смешать 10 капель масла черного тмина и 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Делать ингаляции этой смесью утром и вечером.

- Растереть 1 чайную ложку масла черного тмина с 1 столовой ложкой меда, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, тщательно размешать и выпить мелкими глотками. Принимать этот напиток следует 2 раза в день – за 30 минут до завтрака и ужина.

- Принимать утром и вечером (до еды) по 0,5 чайной ложки масла черного тмина, стараясь задержать его во рту на 1–2 минуты, а затем проглотить.
- Смешать 0,5 чайной ложки масла черного тмина и 1 чайную ложку оливкового масла. Вечером, перед сном растереть этой смесью область груди и горло.
- Тщательно растереть 1 столовую ложку меда с 0,5 чайной ложки масла черного тмина. Принимать 2–3 раза в день после еды, тщательно рассасывая в течение 2–3 минут. Этот рецепт хорошо помогает даже в особо тяжелых случаях.

Черный тмин при тонзиллите

Тонзиллит – это воспаление небных миндалин. Заболевание это в наше время весьма распространено.

Тонзиллит бывает острым (ангина) и хроническим.

Инкубационный период при остром тонзиллите составляет от нескольких часов до 2–4 дней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.