



# КНИГА РЕЦЕПТОВ

**Масло черного тмина  
«Доктор Тмин»**

[shifatmin.ru](http://shifatmin.ru)



# Содержание

Для внутреннего применения .....	2
Для укрепления здоровья .....	2
Наружное применение .....	2
Притирание больного места .....	3
Массаж .....	3
Ингаляция .....	3
Способы приготовления настоев и отваров в домашних условиях .....	4
Противопоказания .....	5
Условия хранения .....	5

Подробную информацию по вопросам сотрудничества и приобретения масла черного тмина «Доктор Тмин» от Makemi вы можете узнать по телефонам +7 (347) 299-69-97, +7 (960) 800-69-97 или электронной почте [makemi@shifatmin.ru](mailto:makemi@shifatmin.ru)

# Способы применения

## **Для внутреннего применения:**

Способы применения могут быть разными в зависимости от возможности и переносимости организма. Исходя из этого, каждый может выбрать нужный способ.

1. Принимать по 10 капель (половина чайной ложки) утром натощак за 15-30 мин. до еды и вечером через 1,5 часа после еды.;
2. Принимать половину чайной ложки масла за 15-30 мин. до приема пищи (перед завтраком и ужином) и сразу запить половиной стакана воды с растворенной в нем 1 столовой ложкой натурального меда.
3. На половину стакана воды добавить 1 чайную ложку черного тмина и 1 столовую ложку меда, все это перемешать и принимать перед завтраком за (15-30 мин) и вечером перед ужином за (15-30 мин).

## **Для укрепления здоровья**

Ввиду того, что черный тмин не только очень полезен (как для общего укрепления организма, так и для излечения очень многих заболеваний), а его употребление является весьма и весьма важной сунной Посланника Аллаха (Да благословит его Аллах и да приветствует), рекомендуется ежедневное его использование и для тех, кто не болеет. Для укрепления здоровья рекомендуется ежедневно принимать по пол. ч. ложки масла черного тмина за 15-30 мин перед завтраком или 1 ч. ложку, протертых семян черного тмина после еды. (Суточная доза, которую не следует превышать). Для улучшения вкуса масло черного тмина можно смешать с соком, водой.

## **Длительность применения**

Заканчивать курс следует, постепенно снижая дозировку, уменьшая ее на 1-2 капли каждый день. Перед применением необходимо встряхнуть бутылочку с маслом черного тмина.

Черный тмин и масло черного тмина как все природные биостимуляторы обычно принимают курсом от 3-х до 6 месяцев (но не менее 1 месяца) с перерывом на 3-5 дней после 15 дневного приема.

## **Наружное применение**

В зависимости от степени тяжести и локализации раневой поверхности лечение проводят открытым способом или наложением повязки. При наличии экссудата поверхность раны обрабатывают раствором антисептика и высушивают марлевым тампоном. При открытом способе лечения масло наносят на раневую поверхность тонким слоем. Процедуру повторяют 2 раза в день. При использовании повязки с маслом марлеву повязку пропитывают и накладывают на раневую поверхность.

Смену повязки проводят через 2-3 Дня. Принимать половину чайной ложки масла за 15-30 минут до приема пищи (перед завтраком и ужином).

#### **Притирание больного места**

Кожу смазывать подогретым маслом черного тмина и интенсивно растереть больное место маслом, затем принять половину чайной ложки масла за 15-30 минут до приема пищи (перед завтраком и ужином) и сразу запить половиной стакана воды с 1 столовой ложки натурального меда.

#### **Массаж**

Применяется наружно в качестве мази с массажем, втирается в кожу, дает эффект омоложения кожи, делает ее упругой И эластичной, а также обеспечивает профилактику кожных заболеваний. Весьма эффективно масло черного тмина при радикулитах, миозитах и травмах.

#### **Ингаляция**

Для ингаляции в домашних условиях можно использовать чайник, залитый 3-4 стаканами воды. Воду доводят до кипения, снимают с огня, добавляют в кипяток обычно 1-2 столовые ложки масла черного тмина и вдыхают пары через резиновую трубку, надетую на носик чайника, соблюдая осторожность и контролируя температуру выходящего пара. Вдыхают пары этой смеси, накрыв голову полотенцем или одеялом. Желательно, это повторить утром и вечером в течение 5-10 минут.

#### **Показания и противопоказания к применению ингаляции**

##### **Показания**

Ингаляционно аэрозольная терапия является важным методом лечения и профилактики заболеваний органов дыхания, В том числе - ларингита, трахеита, фарингита, бронхита, туберкулеза и бронхиальной астмы. Это способствует увлажнению слизистой оболочки дыхательных путей, активизирует функцию мерцательного эпителия бронхов, разжижает вязкую слизь, облегчает отхождение мокроты, успокаивает сухой кашель, уменьшает ощущение сухости в горле, улучшает кровообращение, повышает всасывание лекарственных веществ. Тепловлажный, ингаляционный, аэрозольный способ воздействия применяется также в терапии и реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертонической болезни, стенокардии, после инфаркта миокарда), заболеваниях нервной системы (бессонница, депрессия, астения), эндокринной системы (ожирение, диабет, климакс), органов мочеполовой, костно-суставной, мышечной систем и др. Ароматерапия нормализует психическое состояние, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает нейро-регуляторные процессы в организма.

##### **Противопоказания**

Ингаляции противопоказаны при кровохаркании, кровотечениях или склонности к ним, при заболеваниях легких, сердца и почек с явлениями выраженной сердечно-сосудистой недостаточности и некоторых Других заболеваниях, поэтому в каждом конкретном случае до проведения ингаляций необходимо проконсультироваться с врачом.

### **Способы приготовления настоев и отваров в домашних условиях**

Настои и отвары готовят в фаянсовой, фарфоровой или эмалированной посуде. Обычно сухие листья, цветки измельчают до частиц не более 5 мм, корневища, корни, кора и стебли - не более 3 мм, а плоды и семена - не более 0,5 мм. При хронических заболеваниях препараты принимают длительно - 1,5-4 мес, делая перерыв на 1-2 недели через каждые 1-1,5 мес.

Количество растительного сырья в зависимости от цели применения примерно следующее:

1. 1 столовая ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, если лекарственное растение без побочных эффектов;
2. Половина столовой ложки или 1 чайная ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, если лекарственное растение помогает при определенной болезни и не имеет побочных эффектов;
3. Половина чайной ложки растительного сырья на 1 стакан кипятка, если лекарственное растение ядовито. В этом случае применять, начиная с малых доз и под контролем врача.

### **Настои**

Настои представляют собой водные вытяжки из лекарственных растений, лучше готовить ежедневно. Настои и отвары готовят двумя способами: горячим и холодным.

**1 способ.** Если готовят настой, посуду с растением и водой закрывают и помещают ее в кастрюлю с кипящей водой. Выдерживают 15 минут, периодически помешивая в этой водяной бане, затем оставляют для медленного охлаждения на 45 минут, после чего процеживают, и настой готов. Водяную баню можно заменить горячей печкой, но нужно следить за тем, чтобы лекарственная смесь не кипела.

**2 способ.** При холодном способе приготовления лекарственное сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают 4-12 часов, фильтруют и используют.

### **Отвар**

Отвар представляет собой водные вытяжки из лекарственных растений, его лучше готовить ежедневно. Отвары готовят двумя способами: горячим и холодным.

**1 способ.** Для получения отвара измельченное растительное сырье опускают в кипящую воду и кипятят его на слабом огне 15-30 мин (или выдерживают на водяной бане 30 мин при частом помешивании), затем настаивают 30-60 мин и процеживают. Водяную баню можно заменить горячей печкой, но нужно следить за тем, чтобы лекарственная смесь не кипела.

**2 способ.** Можно применять и такой способ: измельченные части лекарственного растения заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают 5-7 ч, после чего кипятят 10-15 мин или выдерживают на водяной бане 30 мин.

### **Возможные побочные действия**

Побочных действий можно не опасаться. Исследования показали, что масло черного тмина безопасно и не имеет побочных действий при правильном применении и нормальных дозах. Избегайте лишь передозировки, чтобы исключить раздражающее действие на желудок и кишечник. При употреблении возможно на некоторое время обострение хронических заболеваний, которыми болеет человек. Это нормальная реакция, т.к. черный тмин — это иммуностимулятор, и при укреплении иммунитета организм начинает противодействовать заболеваниям, которые не были излечены до конца в организме человека. Редко, но бывает и так, что в человеке «сидит болезнь», но она еще не ощущается, и вдруг после начала лечения самочувствие резко ухудшается. Это может означать, что начал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание. При таких случаях советуйтесь с врачом.

### **Противопоказания**

— Запрещается применять препарат беременным женщинам и больным, с трансплантированными органами тела (печень, почки, сердце), т.к. усиливается иммунитет тела, что может стать следствием отторжения органов;

— При наличии аллергической реакции на черный тмин;

— Гиперчувствительность кожи при наружном применении;

— Не рекомендуется лечение и употребление при серьезных и тяжелых заболеваниях, где требуется немедленное вмешательство врача;

— Нельзя сочетать лечение и употребление алкоголя. В противном случае, одновременный прием лекарства и алкоголя сведет на нет лечебный эффект; а также прибавятся другие болезни. Любые алкогольные напитки, даже пиво, до лечения, а также во время лечения и после окончания лечения противопоказаны.

Взаимодействие с другими лекарственными средствами не установлено. Эффекты привыкания не выявлены.

### **Условия хранения**

Хранить в прохладном, сухом, защищенном от света, недоступном для детей месте. Держите лекарства в отдалении от мобильных телефонов, микроволновых печей и других источников радиоизлучения. Не храните масло черного тмина в холодильнике.

### **Внимание!**

При покупке и употреблении масла черного тмина соблюдайте следующие правила:

1. Тщательно встряхивать содержимое бутылки перед каждым применением;
2. Для детей рекомендуется применять по описанной схеме;
3. Строго соблюдать дозировку при приеме;
4. Убедитесь, что на этикетке помечено: «сто процентное масло черного тмина»;
5. Убедитесь, что на этикетке или на крышке бутылки ясно отмечены дата выпуска и срок годности.