

Кмин: секретний інгредієнт з особливими властивостями

Кмин - це унікальна рослина з багатою історією. Воно здавна використовується як харчова приправа, а також і в медичних цілях. Незважаючи на свою популярність, фахівці і сьогодні продовжують вивчати лікувальні властивості Кмину, про що свідчать численні наукові дослідження.



Кмин - рослина, яке згадується як в Біблії, так і в стародавньому санскриті. Походить з Індії, але в кінцевому підсумку охоплює багато культур по всьому світу, Кмин використовували як панацею «від тисячі і однієї недуги» і про це знали ще лікарі стародавності - Гіппократ, Діоскорид, Авіценна. Віддавали данину визнання і поваги цілющому продукту і стародавні китайці, які добре знали про його унікальні лікувальні властивості.

В Кмині натуральні речовини містяться в плодах (насінні), квітах, олії. Всі ці компоненти широко використовуються в медицині.

СКЛАД НАСІННЯ КМИНУ

Ефірне масло:

- d-карвон
- d-лімонен
- карвакрол
- дигідрокарвон
- дигідрокарвеол

Мікроелементи:

- K
- Mg
- Fe
- Ca
- Na
- Zn
- Se



Жирні кислоти:

- масляна
- лінолева
- пальмітинова
- стеаринова
- ліноленова

Інші активні речовини:

- вітаміни
- дубильні речовини
- фенолкарбонові кислоти
- мінеральні солі
- трітерпеноїди
- флавоноїди:
- кверцетин, кемпферол
- кумарини
- воски
- смоли

Активні інгредієнти Кмину надають йому такі властивості:

- антимікробну
- бронхорозширюючу
- протизапальну
- спазмолітичну
- протикашльову
- антисептичну
- антиоксидантну

Завдяки цим властивостям застосування Кмину сприяє зниженню в'язкості мокротиння, поліпшення її виділення, знімає спазм гладкої мускулатури бронхів, має протизапальний ефект, полегшує стан при респіраторних інфекціях, нежиті, болю в горлі, кашлю, сприяє підвищенню імунітету. Також Кмин здатний полегшити м'язовий і головний біль.

Олія квіток індійського кмину є одним з компонентів **Гамма мазі**, яка застосовується як місцево, так і у вигляді інгаляцій.

СКЛАД ГАММА МАЗІ

Олія квіток камфорного коричника
(*Cinnamomum camphora*) – 5,0 г.

Олія м'яти польової
(*Mentha arvensis*) – 2,5 г.

Олія евкаліпту кулевидного
(*Eucalyptus globulus*) – 1,5 мл.

Олія мускатного горіху
(*Myristica fragrans* Houtt.) – 0,5 мл.

Олія квіток індійського кмину
(*Trachyspermum ammi*) – 0,12 г.



СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ



Місцево:

Втирати в область
грудей, горла, спини
кілька разів на день

Вік: дорослі і діти > 2
років

Інгаляції:

2ч.л. розчинити в
0,5-1л. гарячої води

Вдихати пари 5-10
хвилин

Вік: дорослі і
діти від 12 років



Тривалість застосування 5-7 днів

**Гамма мазь -
універсальний засіб в
домашній аптечці!**



За матеріалами:

<https://lektrava.ru/encyclopedia/tmin-obyknovenny/>

<https://www.med-konfitur.ru/articles/zdorovoe-pitanie/maslo-chernogo-tmina/>

<https://chopra.com/articles/8-health-benefits-of-cumin>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3358968/>