

Масло черного тмина – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии

Шелестун Анна, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Семена черного тмина, который культивируют в Эфиопии, Саудовской Аравии, Египте, Штатах, Индии, Средней Азии, Закавказье, Средиземноморье и Северном Кавказе, издавна используются как пряная и ароматная приправа. Из-за широкого применения в разных странах пряность носит целый ряд названий, среди которых *«индийский тмин»*, *«чернушка»*, *«кумин»*, *«римский кориандр»*, *«зира»*, *«джира»*, *«шабрей»*, *«кмин»*.

Но не менее знамениты семена такого тмина и получаемое масло в качестве уникального по целебной силе средства для комплексного лечения разных заболеваний.

По данным исследований история использования в народной медицине масла черного тмина насчитывает больше 3 тыс. лет. Об удивительных свойствах этого продукта упоминали в медицинских трактатах Гиппократ и фармаколог Древней Греции Диоскорид. Жителями Древнего Египта это масло применялось в качестве косметического средства и как компонент противоядия при укусах змей. Кроме того, употребляли этот полезный продукт в пищу для избавления от глистов, улучшения пищеварения и работы печени, почек и легких.

Ключевые слова: масло черного тмина, химический состав, пищевая ценность, полезные свойства, опасные свойства, противопоказания, косметология, кулинария

В древневосточной медицине наибольшую популярность тминное масло получило благодаря упоминаниям о нем в Коране (пророк Мухаммед назвал его *«средством от всех недугов, кроме смерти»*) и прославлению этого продукта в трудах Авиценны. Он говорил, что черный тмин помогает не только бороться с заболеваниями, но и повышает «жизненную силу», преодолевает усталость и переутомление. Стоит отметить, что обладающее разными лечебными свойствами масло, как много столетий назад, по-прежнему находит довольно широкое применение в аюрведе.

Сегодня многие фармацевтические компании в разных странах мира добавляют семена и масло тмина в разные препараты (в качестве сырья черный тмин активнее всего используют в арабских странах и таких государствах, как Франция, Италия, Германия, Великобритания, Америка).

Наиболее качественное масло, содержащее максимальное количество полезных витаминов, биологически активных веществ и минералов, вырабатывают посредством холодного отжима (прессования) семян, имеющих в своем составе порядка 36% этого растительного жира. Сырье для масла тмина выращивают в экологически чистых местах без применения в ходе культивирования вредных для здоровья химических веществ. Этот продукт имеет зеленовато-коричневый оттенок, обладает насыщенным пряным запахом и характерным вяжущим, терпким вкусом.

Как выбрать

Покупать масло черного тмина стоит только то, которое получено методом холодного отжима. Лучше покупать продукт в бутылочке небольшого объема, поскольку после вскрытия емкости и первого контакта с воздухом, у этого масла резко уменьшается срок годности.

Как хранить

После первого употребления советуют хранить тминное масло исключительно в холодильнике в бутылке, плотно закрытой крышкой.

В кулинарии

Масло черного тмина, в основном, используется для профилактики и лечения разных недугов. В небольших количествах этот продукт можно добавлять в разнообразные салаты, смешивать с другими маслами и применять в качестве заправки. Например, его используют в кашах, супах и овощных блюдах.

Масло тмина содержит довольно высокую концентрацию многообразных биологически активных веществ, по причине чего его советуют употреблять дозированно. Для профилактики разного рода болезней и с целью укрепления иммунной системы масло черного тмина советуют принимать по чайной ложечке утром минут за 15 до первого приема пищи, запивая водой, в которой надо развести немного меда. Курс профилактики может достигать 3-4 месяцев.

Помните, что при употреблении этого продукта в кулинарных целях недопустим его контакт с металлом.

Калорийность

Калорийность масла черного тмина достигает 899 кКал, следовательно, употреблять его в больших количествах не стоит.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
-	99,8	-	-	-	899

Полезные свойства масла черного тмина

Состав и наличие полезных веществ

В составе масла черного тмина есть целых 26 жирных кислот – 18 из них ненасыщенные [1] и 8 – насыщенные [2]. Основные из них – это линолевая Омега-6 [3] (почти 43%), олеиновая Омега-9 [4] (порядка 17%), линоленовая Омега-3 [5] (около 1%), пальмитиновая (примерно 8,5%) и стеариновая (чуть более 2%).

Тминное масло, помимо всего прочего, содержит фосфолипиды, фитостеролы, витамины Е и D [6,7], А, С, В [8-10], фосфор, кальций и железо [11-13].

В составе масла присутствуют 15 аминокислот [14] (в том числе аргинин), 8 из которых – незаменимые, каротиноиды, различные микро- и макроэлементы, флавоноиды, полисахариды и моносахариды, дубильные вещества, алкалоиды, сапонины, энзимы, эфирные масла (порядка 1,3%).

Полезные и лечебные свойства

Тминное масло считается уникальным целебным продуктом, который применяется в лечении множества болезней. Спектр его использования настолько широк, что это масло даже называют *«лекарством от всех заболеваний»*. Регулярное потребление этого продукта способствует улучшению работы многих внутренних органов и систем.

Это масло обладает практически всеми возможными свойствами: болеутоляющим, спазмолитическим, противовоспалительным, антисептическим, противоаллергическим, бактерицидным, противопаразитарным, противовирусным, противогрибковым, жаропонижающим, отхаркивающим, бронхорасширяющим, ранозаживляющим, регенерирующим, рассасывающим, иммуностимулирующим, укрепляющим, тонизирующим, моче- и желчегонным, сосудорасширяющим, легким слабительным, антисклеротическим и др.

Регулярное употребление этого масла улучшает работу мозга [15] и центральной нервной системы. Оно способствует повышению физической [16] и умственной трудоспособности [17]. Богатый антиоксидантами [18] растительный продукт укрепляет иммунную систему [19] и понижает риск возникновения и развития разнообразных онкозаболеваний [20]. Ученые доказали, что масло черного тмина имеет способность стимулировать деятельность вилочковой железы, которая ответственна за иммунную защиту.

Масло черного тмина существенно улучшает функционирование пищеварительной системы. Оно способно повышать аппетит, нормализовать кислотность желудочного сока, улучшать работу кишечника и желудка [21,22], восстанавливать баланс полезной флоры кишечника и оказывать хорошее желчегонное действие [23]. Кроме того, продукт из черного тмина способствует устранению возможных диспепсических явлений, которые связаны с нарушением пищеварения (тошнота, отрыжка, рвота, диарея, метеоризм). Полезно это масло в рационе для профилактики язвенной болезни [24], гастрита [25], колита, панкреатита [26], желчнокаменной болезни, гепатита [27], цирроза [28], холецистита [29], гельминтоза, дисбактериоза и прочих заболеваний ЖКТ.

Масло черного тмина является природным антибиотиком, и поэтому оно действенно в борьбе с разными видами патогенных микроорганизмов. Этот продукт борется с бактериями, вредными для человеческого организма, избирательно, причем не нарушает баланс полезной микрофлоры кишечника и не приводит к дисбактериозу, в отличие от всевозможных антибиотиков синтетического происхождения.

Тминное масло очень полезно при разных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оно способно укрепить и повысить эластичность стенок сосудов [30], препятствуя также образованию бляшек и тромбов, способствуя снижению содержания холестерина [31] и давления [32]. Этот продукт купирует спазмы сосудов и препятствует развитию воспалений. Оказывающее благотворное воздействие на сердце и сосуды тминное масло может принести пользу в профилактике и в комплексе лечения атеросклероза [33], гипертонии, ишемической

болезни, вегето-сосудистой дистонии, нарушений мозгового кровообращения, воспалительных болезней сердца и сосудов, варикоза [34], тромбоза, тромбоза.

При разнообразных заболеваниях дыхательных путей продукт из черного тмина оказывает жаропонижающее [35] и отхаркивающее действие. Это масло эффективно в лечении простудных болезней, бронхита [36], гриппа [37], пневмонии [38], синусита, гайморита, бронхиальной астмы.

Регулярное употребление тминного масла полезно людям, страдающим от сахарного диабета [39], ожирения [40], при болезнях органов мочевыводящей системы (цистит, нефрит, уретрит и прочие недуги органов выделительной системы).

Это масло очень полезно молодым мамам в период грудного вскармливания [41], так как оно существенно усиливает лактацию. Также этот продукт эффективно заживляет трещинки на сосках, часто образующиеся у кормящих мам. Тминное масло может побороть даже растяжки после родов. Кроме того, оно может принести пользу в случае нарушения менструального цикла, бесплодия, мастопатии, а также при воспалительных, инфекционных и онкологических заболеваниях половой системы.

Мужчинам советуют вводить этот продукт в рацион для профилактики простатита [42], бесплодия, аденомы предстательной железы [43] и если наблюдаются нарушения эректильной функции.

При наружном применении тминное масло эффективно применять для лечения различных кожных заболеваний. Оно способно не только обеззараживать кожу, убивая бактерии грибов и вирусов, но и бороться с другими кожными болезнями и недостатками: герпесом [44], бородавками, микозами, аллергической и угревой сыпью, лишаями, проявлениями дерматита, крапивницы, псориаза [45], многообразных экзем [46].

При наружном применении масло тмина может устранить суставные и мышечные боли.

Использование в косметологии

Масло черного тмина используют в косметологии уже не одну тысячу лет. Оно насыщает кожу [47] необходимыми полезными веществами, способствуя их лучшему росту и обновлению. Кожа после использования тминного масла становится гладкой, увлажненной, мягкой и упругой. Оно также стимулирует выработку коллагена [48] и улучшает эластичность. Это масло рекомендуют применять как при шелушении и сухости кожи, так и для улучшения состояния проблемной и жирной кожи.

Тминное масло глубоко и эффективно очищает поры от загрязнений, нормализуя секрецию сальных желез, предупреждая воспаления и появление угревой сыпи.

Этот продукт способствует разглаживанию морщинок, а также устранению проявлений целлюлита. Он освежает, тонизирует, омолаживает покровы и нормализует циркуляцию крови и лимфы в подкожном слое, помогая выводить из подкожных слоев лишнюю жидкость и устраняя тем самым проявления отеков.

Это масло рекомендуется в качестве действенного средства для сохранения красоты и продления молодости. Оно способно предотвратить старение, защищает кожу от отрицательного действия УФ-лучей и сглаживает последствия дисбаланса гормонального фона, в частности, во время менопаузы, когда у женщины резко увядает кожа.

При регулярном применении масло способно предотвратить появление себореи, перхоти, зуда, шелушения кожи на голове, а также предупредить выпадение и раннее поседение волос. Тминное масло превосходно увлажняет и питает волосы, придает им мягкость, гладкость, блеск, заботится о кончиках, предупреждая их ломкость и сечение.

Самый элементарный способ ухода за собой с помощью масла тмина — добавление нескольких капелек в крема, шампуни, бальзамы, всевозможные маски для волос и кожи.

В чистом виде этот продукт использовать не рекомендуют из-за интенсивного воздействия на кожу, кроме нанесения минимального количества масла на области пораженной или воспаленной кожи, сильного шелушения или образования морщин (в частности у носогубного треугольника). Как правило, тминное масло применяют в сочетании с другими компонентами и некоторыми маслами при приготовлении домашних косметических средств. Масло тмина отлично сочетается с такими растительными маслами, как оливковое, кунжутное, льняное, миндальное, кедровое или виноградных косточек.

В связи со всеми вышеперечисленными свойствами тминное масло чаще всего используется в составе масок и кремов для ухода за жирной и проблемной кожей, масок по уходу за волосами [49], как компонент очищающих средств для кожи, ингредиент средств, предназначенных для нежной кожи области декольте и бюста, в составе массажных масел и антицеллюлитных обертываний.

Опасные свойства масла черного тмина

Масло черного тмина может вызывать аллергические реакции [49] и другие виды непереносимости. При наружном применении оно, в отдельных случаях, способно вызывать покраснение, раздражение, зуд, сыпь или жжение.

Этот продукт противопоказано употреблять беременным, а также людям, которые недавно перенесли операцию [50] по трансплантации какого-либо органа, поскольку усиление иммунного ответа способно привести к отторжению тканей.

Тминное масло запрещают употреблять одновременно с препаратами, снижающими уровень глюкозы в крови, из-за риска развития в подобном случае гипогликемии.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Ненасыщенные жиры – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.11
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Насыщенные жирные кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.10

3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-6 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.13
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-9 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.14
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/vi6.33
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/vi5.26
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
11. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/vi19.154
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
13. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Аминокислоты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.9
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/vi17.116
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34

20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Питание для здоровья кишечника – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.27
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для крови–полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.20
23. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
24. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
26. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Панкреатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.33
27. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
28. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Цирроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.17
29. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда понижающая давление. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.39
33. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
34. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Варикоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.57
35. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения температуры. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41

36. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Бронхит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.56
37. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при гриппе. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.15
38. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Воспаление легких - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.61
39. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
40. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
42. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аденома простаты - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.39
43. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья предстательной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.31
44. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Герпес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.21
45. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Псориаз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.19
46. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Экзема - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
47. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
48. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
49. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
50. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда после операции. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.42

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.03.2022

Black cumin oil - useful and dangerous properties, chemical composition, use in cooking and cosmetology

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Black cumin seeds, which are cultivated in Ethiopia, Saudi Arabia, Egypt, the States, India, Central Asia, Transcaucasia, the Mediterranean and the North Caucasus, have long been used as a spicy and aromatic seasoning. Because of its widespread use in different countries, the spice has a number of names, including "Indian cumin", "chernushka", "cumin", "Roman coriander", "zira", "jeera", "shabrei", "cumin". But no less famous are the seeds of such cumin and the resulting oil as a unique in its healing power remedy for the complex treatment of various diseases.

According to research, the history of the use of black cumin oil in folk medicine goes back more than 3 thousand years. The amazing properties of this product were mentioned in medical treatises by Hippocrates and the pharmacologist of Ancient Greece Dioscorides. Inhabitants of ancient Egypt used this oil as a cosmetic and as a component of antidote for snake bites. In addition, they used this useful product in food to get rid of worms, improve digestion and the work of the liver, kidneys and lungs.