

*Карманный  
человек*



Юрий Константинов

# ЛЕЧЕБНЫЕ МАСЛА

амараптовое, льняное,  
облепиховое, кунжутное...



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечебные масла. Амарантовое,  
льняное, облепиховое, кунжутное**

«Центрполиграф»

2015

УДК 615  
ББК 53.59

## Константинов Ю.

Лечебные масла. Амарантовое, льняное, облепиховое, кунжутное / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2015 — (Карманный целитель)

Масла, полученные из растений, широко применяются в медицине, пищевой промышленности, косметологии. На сегодняшний момент известно более 300 видов ароматических масел, которые обладают ярко выраженными лечебными свойствами. Свойства и способы применения масел растительного происхождения абсолютно разные: одни масла тонизируют и возбуждают, другие успокаивают и снимают раздражительность. Сегодня мы расскажем только о нескольких видах лечебных масел, а именно об амарантовом, облепиховом, льняном, кунжутном, анисовом, розовом и любимом всеми хозяйствами оливковом. О каждом из этих масел вы узнаете всю необходимую информацию: состав продукта, его лечебно-профилактические свойства, способы применения в медицине, косметологии, кулинарии. Мы научим вас, как правильно выбрать масло, расскажем о существующих противопоказаниях к применению, дадим простые, но действенные рецепты для красоты и здоровья и даже научим варить ароматное домашнее мыло.

УДК 615  
ББК 53.59

© Константинов Ю., 2015  
© Центрполиграф, 2015

# Содержание

Введение	6
Амарантовое масло	9
Состав амарантового масла	10
Лечебно-профилактические свойства	13
Приготовление амарантового масла в домашних условиях	15
Способы применения в медицине	16
Амарантовое масло в косметологии	18
Амарантовое масло в кулинарии	20
Как выбрать масло амаранта	21
Противопоказания к применению амарантового масла	22
Анисовое масло	23
Состав анисового масла	24
Лечебно-профилактические свойства	25
Способы применения в медицине	27
Анисовое масло в косметологии	29
Анисовое масло в кулинарии	30
Как выбрать правильное масло	31
Противопоказания к применению	32
Кунжутное масло	33
Состав кунжутного масла	34
Лечебно-профилактические свойства	35
Способы применения в медицине	38
Способы применения в косметологии	39
Кунжутное масло в кулинарии	41
Как выбрать кунжутное масло	42
Противопоказания к применению	43
Льняное масло	44
Состав льняного масла	45
Лечебно-профилактические свойства	46
Способы применения льняного масла в медицине	48
Льняное масло в косметологии	50
Применение в кулинарии	53
Как выбрать льняное масло	54
Противопоказания	55
Облепиховое масло	56
Состав облепихового масла	57
Лечебно-профилактические свойства	58
Готовим облепиховое масло в домашних условиях	59
Способы применения в медицине	60
Облепиховое масло в косметологии	62
Применение в кулинарии	64
Как выбрать облепиховое масло	65
Противопоказания к применению	66
Оливковое масло	67
Состав оливкового масла	69
Лечебно-профилактические свойства	70

Способы применения в медицине	71
Применение в косметологии	73
Оливковое масло в кулинарии	75
Оливковое масло с прямыми травами	75
Оливковое масло с корицей и гвоздикой	75
Оливковое масло с чесноком и розмарином	75
Оливковое масло с кедровыми шишечками	75
Оливковое масло со специями	75
Оливковое масло с чесноком	75
Оливковое масло с лимоном	75
Оливковое масло с лимонными корочками	76
Оливковое масло с прямыми травами	76
Оливковое масло с фенхелем	76
Оливковое масло с ореганом	76
Оливковое масло с уксусом	76
Оливковое масло с острым перцем	76
Как выбрать и хранить оливковое масло	77
Противопоказания и вред оливкового масла	78
Масло розы	79
Состав розового масла	80
Лечебно-профилактические свойства	81
Приготовление розового масла	81
Способы применения в медицине	83
Розовое масло в косметологии	85
Применение в кулинарии	86
Противопоказания применения масла из розы	87
Создание домашнего мыла	88
Самомассаж	92

# Юрий Константинов

## Лечебные масла. Амарантовое, льняное, облепиховое, кунжутное...

*Путь к здоровью – ароматическая ванна и массаж с благовониями  
каждый день.  
Гиппократ.*

### Введение

Ароматические вытяжки растений начали добывать и использовать еще в далекие древние времена, примерно, более пяти тысяч лет назад. Древнейшим письменным документом, в котором говорится о целебных свойствах растительных запахов, является клинописная табличка, найденная в Шумере. В ней упоминаются мирт, чабрец, смола деревьев, а также описаны способы пользования растительными лекарствами.

Когда археологи раскрыли гробницы фараонов, то обнаружили бутыли с благовониями, имевшими слабый аромат даже по прошествии тысячелетий. Считается, что египетские мумии сохранились так хорошо именно благодаря смолам и эфирным маслам, использовавшимися для бальзамирования. Антибактериальные и антисептические свойства, присущие маслам и смолам, предотвращали процесс гниения и разложения. Мумии были завернуты в материал,

пропитанный эфирными маслами можжевельника, мирры, гвоздики и мускатного ореха.

Настоящими первооткрывателями, широко применявшими ароматические экстракты из растений для воздействия на тело и душу человека, по праву считаются египтяне. Иероглифы и рисунки сообщают, что ароматические вещества приносились в жертву богам. Мощное антибактериальное и антисептическое действие эфирных масел и ароматических смол, особенно из кедра и ладанного дерева, использовалось при подготовке тела для загробной жизни. Найдены великолепно сохранившихся мумий возрастом до 5000 лет позволяют судить о высоком развитии искусства бальзамирования.

В Древнем Египте именно священники прописывали лекарства, и только они знали всю силу масел, которую они также использовали для формирования настроений во время религиозных церемоний.

Греки, арабы, персы и другие народы Малой Азии, а также римляне переняли опыт древних египтян.

Греки также кое-что знали о терапевтических свойствах масел, в частности, об их успокаивающем и стимулирующем действии. В этот исторический период греческие врачи, такие как Гиппократ, Гален и Диоскорид, написали ряд трудов и провели исследования по растениям.

Древние греки и римляне широко использовали ароматические вещества в различных обрядах и церемониях, бани и уход за телом были очень популярны. Во времена расцвета Римской империи большое внимание уделялось полезности приема ванн. Богатые и светские люди строили в своих домах пышные банные палаты, в которых можно было проводить ритуальные купания в теплой воде с использованием лавандового масла для придания благоухания воде, а затем, после приема роскошных ванн, следовал массаж, тоже с применением благовонных масел. Также они осуществляли то, что сегодня известно под техникой эффективного удаления грязи и мертвых кожных клеток. Смесью пемзы с оливковым маслом растирали все тело, затем при помощи узкого скребка, лопаточки, удаляли полученную смесь с кожи, оставляя ее мягкой и чистой. Простые смертные, ясное дело, ходили в городские бани.

После падения Римской империи трактаты и книги по благовониям попали в арабский мир. Именно здесь стали осуществлять выгонку эфирного масла, и, таким образом, появилась розовая вода, широко используемая и в наши дни в странах Среднего Востока, особенно в кулинарных целях.

В Древнем Вавилоне ароматические масла специально добавляли в строительные материалы, из которых воздвигались храмы. При этом противомикробные свойства лимонного, кедрового и мирового масел, обеспечивали дезинфекцию в помещении храма. За 600 лет до н. э. вавилонские купцы поставляли благовония на римский и греческий рынки в форме масел, мазей, смол и кореньев.

Постепенно стали процветать торговые пути между Западом и Востоком. Специи и ароматические вещества привозились в Европу с Востока, сандаловое дерево – из Индии. Арабская парфюмерия стала очень популярной. Если римляне завезли семена многих растений в зарубежные страны, то крестоносцы привезли к себе домой экзотические благовония и эфирные масла, а также знание того, как их получать. Только теперь по-настоящему началась торговля эфирными маслами.

Во времена средневековья использование трав и ароматических масел было широко распространено. При изготовлении пищи обильно использовали травы и специи, не только для усиления вкуса, но и для маскирования вкуса испорченного мяса. Также было широко распространенным знание о медицинских и антисептических свойствах растений.

Ароматические масла использовались не только для удовольствия и обеспечения чистоты – нередко они оказывались единственным способом для борьбы с недугами и болями.

В конце XVI и начале XVII веков торговля аптекарскими и парфюмерными товарами процветала. Во времена эпидемий и чумы люди этих профессий, целыми днями работая с эфирными маслами, нередко избавлялись от заболеваний.

Благодаря своим уникальным антисептическим, противовоспалительным и противовирусным свойствам, они служили добавками или самостоятельными терапевтическими средствами, у самых древних цивилизаций, расположившихся на территории Китая, Египта, Греции, Индии. Их добавляли в ванну, обрызгивали подушки, с их помощью лечили людей от разнообразных болезней, из них делали крема, маски, шампуни, моющие средства, тоники и многие другие косметологические средства.

Применение ароматов древними народами Египта, Греции, Рима, Китая было так же естественно, как утоление жажды или прием пищи. Ароматы помогали появлению на свет младенцев, облегчая родовую деятельность (гвоздика); поддерживали здоровье тела (лимон, сандал, можжевельник) и духа (ладан, мирра); ароматы сохраняли красоту и молодость (роза, жасмин); ароматы являлись неотъемлемой частью искусства любви (жасмин, иланг-иланг, мускат). Без ароматов немыслимы были ни религиозные службы, ни проводы в последний путь.

Благовония были символами богатства и являлись ценнейшим подарком. Мирра и ладан применялись в любое время дня и ночи во время молитв, жертвоприношений, праздников или чествований властителей. Ладан по своей ценности приравнивался тогда к золоту. Мирра обладает выраженным антимикробным свойством и в древности использовалась для благовонных курений в религиозных обрядах.

У индусов, китайцев, японцев развивались свои методы использования ароматических растений для лечения, ритуалов и других нужд. Чаще всего древние китайцы применяли эфирные масла в сочетании с акупунктурой и массажем. В домах богатых китайцев была специальная комната для приема родов, в которой жгли полынь, чтобы умилостивить дружелюбных богов и помочь роженице расслабиться.

В XIX веке натуropатию, как в производстве, так и в медицине, начали теснить pragматические течения – химические производства. Появились химические и синтетические двойники различных природных веществ и материалов. Однако состав эфирных масел настолько

сложен, что химическое воспроизведение всех компонентов одного аромата (а их может быть до 500) практически невозможно.

Ароматические масла, полученные из растений, широко применяются в медицине, пищевой промышленности, косметологии. На сегодняшний момент известно более 300 видов ароматических масел, которые обладают ярко выраженными лечебными свойствами. Получают эти масла методом экстракции из различных частей растений. Причём из разных частей одного растения можно получить масла, обладающие совершенно разными свойствами. Так, например, из соцветий апельсинового дерева вырабатывают масло нероли, из кожуры апельсина – масло кюрасао, масло зёрен горького апельсина получают из мелких плодов и зёрен.

Свойства и способы применения ароматических масел растительного происхождения абсолютно разные: одни масла тонизируют и возбуждают, другие успокаивают и снимают раздражительность. Каждое из ароматических масел обладает только ему присущим ароматом и соответственно определёнными полезными качествами.

Мода менялась, появлялись и умирали новые научные веяния, а ароматы продолжали жить – в искусстве, эстетике, эротике, дорогой парфюмерии. Ароматерапия продолжала восхищать своей мягкой действенностью дерматологов и психиатров, и именно в этих областях медицины началось ее возрождение как сопутствующей медицинской методики.

Все прогрессивные клиники начали применять эфирные масла для восстановления больных после травм, операций или острых патологических процессов.

## Амарантовое масло

Родиной амаранта, являющегося одной из древнейших зерновых культур на Земле, считают Центральную и Южную Америку. До открытия Америки Колумбом семена и зеленые листья амаранта наряду с майсом и бобами, были основной пищей древнеиндейских племен (именно поэтому это растение получило также и другие названия – «посланное Богом», «пшеница ацтеков» и «хлеб инков»). У древних греков амарант считался символом бессмертия (в переводе с греческого амарант означает «неувядаший цветок»), а в древнекитайской медицине это растение использовали в качестве средства, дарящего молодость и долголетие.

Ацтеки, издавна почитавшие священную и магическую силу амаранта, широко применяли это растение в ритуальных обрядах, употребляли его в пищу для повышения жизненной энергии и физической выносливости, укрепления тела и духа.

На протяжении более чем 8000 лет известны человечеству также разнообразные целебные свойства амаранта.

Получают масло из обожающего тепло и яркое освещение однолетника, который в многолетней культуре растет только в южном климате, выращиваемого и как декоративное растение с яркими светлыми или красно-пурпурными листьями и крупными, поникающими и плотными соцветиями-колосками. Семена амаранта очень мелкие, но многочисленные, как и цветки в соцветиях.

В настоящее время более 90 сортов амаранта выращивают в Америке, Азии и Африке. В нашей стране амарант был долгое время известен лишь в качестве огородного сорняка – щирицы. Но в последние десятилетия и в России получило достаточно широкое распространение специальное возделывание декоративных, пищевых и кормовых сортов амаранта.

Благодаря своей высокой пищевой ценности, уникальным лечебно-профилактическим свойствам и высокой урожайности амарант признан перспективной зерновой культурой XXI века.

Продукты переработки семян амаранта достаточно разнообразны – это амарантовое масло, мука амаранта, крахмал и крупа, а также получаемые из этого растения вещества лизин и сквален, находящие наиболее широкое применение в фармакологической и косметической промышленности.

Семена и мука амаранта в кулинарии многих стран мира чаще всего используются при изготовлении разнообразных кондитерских и хлебобулочных изделий, применяются в консервировании овощей, а также используются в качестве питательной витаминно-белковой добавки к различным вегетарианским и диетическим блюдам. Находят также широкое кулинарное применение и листья амаранта – их чаще всего добавляют в салаты, запеканки и омлеты.

Богатую растительным белком и биологически активными веществами зелень амаранта и приготовленный из нее силос издавна успешно используют в производстве ценных, экологически чистых сельскохозяйственных кормов.

## Состав амарантового масла

Высококачественное и наиболее ценное по своим полезным свойствам амарантовое масло получают путем холодного отжима (прессования) измельченного семени амаранта (семена амаранта содержат в своем составе не менее 10 % этого уникального по своему биохимическому составу и лечебно-профилактическому действию растительного масла).

Масло, которое добывают из амаранта, считается одним из самых ценных и редких. Эта растительная основа уникальна и по своему составу, и по спектру свойств, охватывающих как общий обмен веществ, так и частичные проблемы. Амарантовое масло считается единственным среди баз источником сквалена – уникального вещества, которое не только максимально близко к природным клеточным соединениям, но и обеспечивает качественную активизацию клеточного дыхания.

В составе амарантового масла содержатся: более 70 % моно– и полиненасыщенных жирных кислот (линовая (Омега-6), олеиновая (Омега-9), линоленовая (Омега-3), арахидоновая, пальмитолеиновая кислоты и др.), более 9 % фосфолипидов (в составе которых по количеству доминирует фосфатидилхолин), сквален (более 8 %), около 2 % витамина Е, фитостеролы (более 2 %), каротиноиды (предшественники витамина А), витамин D, желчные кислоты, различные макро– и микроэлементы (микроэлементы (калий, железо, фосфор, кальций, магний, медь и др.).

Уникальные целебные свойства амарантового масла в значительной степени определяются присутствием в его составе двух мощных антиоксидантов – сквалена и витамина Е (содержащегося в масле амаранта в редкой, особо активной форме).

В далёком 1916 году Митцумаро Цуджимото, японский ученый, выделил из печени акулы необычный экстракт, получивший название сквален. Обладая уникальными антимикробными, антиканцерогенными и фунгицидными свойствами, это вещество стало невероятно ценным в медицинских кругах. Поиски уникального средства от многих болезней продолжались, и вот, наконец, было выяснено, что источниками сквалена являются масла – оливковое, льняное, хлопковое. Но больше всего этого вещества оказалось в амарантовом масле – около 10 %. С тех пор не останавливается производство этого продукта.

Входящий в состав сальных желез и подкожножировой клетчатки сквален является важным участником процессов синтеза стероидных гормонов, холестерина и витамина D в организме человека. Содержащийся в амарантовом масле сквален активно способствует насыщению органов и тканей кислородом, оказывает мощное противоопухолевое и антиканцерогенное действие, а также в значительной мере повышает устойчивость человеческого организма к различным вирусным, грибковым, бактериальным инфекциям и к воздействию вредного радиоактивного излучения. Препятствующий развитию и распространению злокачественных опухолей, активизирующий обменные процессы сквален также способствует быстрому и эффективному восстановлению поврежденных участков кожи и слизистых оболочек. Благодаря выраженному ранозаживляющему свойству сквалена, содержащее его амарантовое масло уже на протяжении многих столетий пользуется большой популярностью в народной медицине разных стран мира.

Сквален играет огромную роль в защите нашей кожи от старения. Благодаря ему кожа сохраняет свою эластичность, поддерживает оптимальное количество влаги, обеспечивает мягкость и бархатность кожи. Также он защищает её от проникновения болезнестворных бактерий, благодаря своим антибактериальным свойствам. Концентрация сквалена в коже начинает постепенно снижаться после 25 лет, поэтому с наступлением данного возраста стоит задуматься о дополнительных источниках получения этого сохраняющего молодость вещества.

Витамин Е содержится в амарантовом масле в такой концентрации, в какой его невозможно найти в любом другом растительном масле. Это природный антиоксидант, защищающий организм от вредных факторов окружающей среды. Именно витамин Е снижает риск заболевания онкологией. Его регулярное применение поддерживает в тонусе весь организм, в том числе это отражается и на коже – она становится подтянутой и упругой, морщинки имеют тенденцию к разглаживанию. Также витамин Е играет немаловажную роль в поддержании нормальной работы зрительного аппарата, улучшает зрение и помогает глазам полноценно работать.

Входящий в состав амарантового масла витамин Е, также как сквален препятствует преждевременному старению организма человека и способствует укреплению иммунитета, и кроме того, обладает противовоспалительным свойством и оказывает комплексное благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы (снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию тромбов, укрепляет стенки кровеносных сосудов и способствует нормализации артериального давления). Содержащийся в амарантовом масле витамин Е, кроме того, способствует улучшению функционального состояния мышечной системы и играет важную роль в работе репродуктивной системы человека (участвует в процессах сперматогенеза и эмбрионального развития, способствует поддержанию нормального гормонального баланса).

Все знают, как необходим кальций в нашей жизни. Он играет большую роль в любом возрасте – в детском нужен для правильного формирования костей, в период беременности обеспечивает нормальное развитие плода и поддерживает организм будущей матери, в зрелый возрастной период помогает переносить все нагрузки на позвоночник, в пожилом возрасте необходим для поддержания состояния костной системы. Количество кальция в составе амарантового масла таково, что его даже больше, чем в цельном молоке. Поэтому для восполнения кальция включите в свой рацион этот замечательный продукт.

Высокую пищевую ценность амарантовому маслу придают также входящие в его состав полиненасыщенные жирные кислоты, среди которых лидирующую позицию занимает незаменимая полиненасыщенная линолевая кислота (доля этой Омега-6 кислоты в жирнокислотном составе амарантового масла составляет более 50 %). Линолевая кислота, как и другие ненасыщенные кислоты, содержащиеся в амарантовом масле, способствует улучшению жирового обмена, оказывает противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, улучшает состояние кожи, улучшает работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, половой и эндокринной систем, а также играет важную роль в очищении организма человека от шлаков, токсинов, солей тяжелых металлов и других вредных веществ.

В амарантовом масле присутствуют каротиноиды, превращающиеся в организме человека в жирорастворимый витамин А, который как и сквален, участвует в синтезе стероидных гормонов и в значительной степени определяет ранозаживляющее и иммуностимулирующее действие масла амаранта. Необходимый для здоровья глаз, полноценного формирования костной ткани и зубной эмали, витамин А принимает участие в процессах естественного синтеза фибрillлярных белков кератина и коллагена (являющимися структурными компонентами кожи, волос и ногтей), нормализует секрецию сальных желез, регулирует содержание глюкозы в крови, а также играет важную роль в работе репродуктивной системы.

Амарантовое масло содержит большое количество стеролов.

Людям, занимающимся спортом, следует знать, что эти вещества добавляют в энергетики, спортивные добавки, батончики. Стеролы используются как анаболические средства, которые помогают организму быстрее приспособиться к физическим нагрузкам. При употреблении амарантового масла отзывы с вашей стороны будут только положительными, потому что это натуральное средство общедоступно и полезно для здоровья.

Наличие в амарантовом масле большого количества фосфолипидов помогает поддерживать в норме жировой обмен, улучшает метаболизм, в организме нормализуется обмен веществ

и, если в органах возникает какой-либо сбой, то эти вещества спешат на восстановление налаженной работы. Так же фосфолипиды помогают отрегулировать содержание сахара (глюкозы) в крови человека. Это значит, что при сахарном диабете второго типа этот продукт обязателен для включения в рацион больного.

Входящий в состав амарантового масла витамин D способствует укреплению иммунитета, улучшает усвоение организмом человека кальция и фосфора, необходимых для формирования и восстановления костной ткани, а также снижает риск развития некоторых онкологических, сердечно-сосудистых, эндокринных и дерматологических заболеваний.

Противовоспалительные, бактерицидные, противоопухолевые и иммуностимулирующие свойства амарантового масла также в значительной степени обусловлены высоким содержанием в составе масла амаранта фитостеролов, способствующих снижению содержания в крови «плохого» холестерина, предупреждающих развитие сахарного диабета II-го типа и играющих важную роль в синтезе организмом человека витамина D, гормонов и желчных кислот.

По содержанию кальция, железа, калия, фосфора и магния амарантовое масло существенно превосходит цельное молоко (причем кальция и железа в масле амаранта более чем в 3 раза больше, чем в зерне пшеницы).

Амарантовое масло является едва ли не единственным из базовых, которое всегда применяют в чистом виде и очень редко используют для создания композиций с эфирными маслами. Даже при наружном применении амарантовое масло используют самостоятельно. Это также практически единственное базовое масло, которое не используют для улучшения косметических средств.

Считается, что амарантовое масло – единственная база, применение которой полностью совместимо с любым видом традиционного лечения и терапии.

## Лечебно-профилактические свойства

Поскольку амарантовое масло богато необходимыми для организма человека витаминами, минеральными и биологически активными веществами, введение в рацион питания рекомендуется в составе профилактики и комплексного лечения:

- ◆ Заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденит, колит, энтероколит, холецистит, холангит, холецистохолангит, панкреатит, жировой гепатоз (стеатоз печени), алкогольный и вирусный гепатит, цирроз.
- ◆ Воспалительных процессов в органах пищеварительной системы и оказывающих эффективное ранозаживляющее действие при эрозивно-язвенных повреждениях слизистых оболочек кишечника и желудка (к таким веществам относятся сквален, каротиноиды, витамин Е, полиненасыщенные жирные кислоты, магний, фитостеролы).
- ◆ Содержащиеся в масле амаранта сквален, фосфолипиды, аминокислоты метионин и аргинин оказывают гепатопротекторное действие, защищая печень от жировой дистрофии и разрушительного действия токсинов различного происхождения.
- ◆ Заболеваний сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, атеросклероз, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, инсульт, инфаркт, воспалительные заболевания сердца и кровеносных сосудов (перикардит – воспаление околосердечной сумки, миокардит – воспаление мышечной оболочки сердца, эндокардит и др.).
- ◆ Присутствующие в амарантовом масле сквален, витамин Е, фитостеролы и магний препятствуют развитию воспалительных процессов в сердечно-сосудистой системе, снижают риск образования тромбов, а также способствуют снижению содержания в крови липопротеидов низкой плотности, провоцирующих образование на стенках кровеносных сосудов атеросклеротических бляшек.
- ◆ Оказывает сосудорасширяющее действие, способствует снижению артериального давления крови. Содержащиеся в масле амаранта калий, фосфор, кальций и магний способствуют нормализации силы, ритма и скорости сокращений миокарда.
- ◆ Дерматологических заболеваний и травматических повреждений кожи. Благодаря таким биохимическим компонентам, как сквален, фитостеролы, витамин Е, каротиноиды, линолевая кислота Омега-6 и магний масло амаранта оказывает на кожу бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, противогрибковое и противовирусное действие. Именно поэтому регулярное употребление в пищу амарантового масла в сочетании с его наружным применением в виде втираний или аппликаций (компрессов) в значительной степени ускорит регенерацию поврежденных участков кожи при лучевых и солнечных ожогах, порезах, ссадинах, а также при таких заболеваниях, как псориаз, сухая экзема, микозы, герпес, нейродермит, трофические язвы, угревая сыпь и др.
- ◆ Анемии. В амарантовом масле присутствуют железо, аминокислота лизин, медь и другие вещества, играющие важную роль в синтезе белка крови гемоглобина.
- ◆ Заболеваний полости рта и горла (тонзиллит, пародонтоз, пародонтит, гингивит, стоматит и др.). В лечении такого рода заболеваний наиболее целесообразно использовать амарантовое масло как внутренне (регулярно употребляя в пищу), так и наружно (в виде полосканий).
- ◆ Ожирения и сахарного диабета II-го типа. Содержащиеся в масле амаранта фосфолипиды, сквален и фитостеролы способствуют улучшению жирового обмена, а входящие в состав амарантового масла каротиноиды, витамин Е, аминокислоты изолейцин и метионин, калий, магний и фосфор играют важную роль в регуляции содержанию глюкозы в крови.
- ◆ Гинекологических заболеваний и заболеваний мужской мочеполовой системы. Наружное применение, обладающего выраженным ранозаживляющим, бактерицидным и противовоспалительным свойствами амарантового масла в сочетании с его регулярным внутренним

употреблением весьма эффективно в составе комплексного лечения эрозии шейки матки, кисты яичников, воспаления придатков (аднексита), миомы, кольпита, цервицита, эндометрита, вагинита и других заболеваний женской половой сферы. Также введение в рацион питания богатого фитостеролами амарантового масла окажет благотворное влияние на гормональный статус женщины и функциональное состояние женской репродуктивной системы в период беременности, предменструальный или климактерический период. Благодаря высокому содержанию витамина Е, магния и фитостеролов и полиненасыщенных жирных кислот масло амаранта принесет также ощутимую пользу в составе лечения мужского и женского бесплодия, заболеваний предстательной железы, нарушений эректильной функции у мужчин, воспалительных заболеваний мужской половой сферы.

◆ Заболеваний глаз (катаракта, дистрофия желтого пятна сетчатки (макулодистрофия), диабетическая ретинопатия, блефарит, гемералопия («куриная слепота»), конъюктивит, ксерофталмия). В амарантовом масле содержится комплекс веществ, необходимых полноценной и слаженной работе зрительного аппарата (среди таких веществ – каротиноиды, витамин Е, магний).

◆ Заболеваний нервной системы, для профилактики болезни Альцгеймера, при психоэмоциональных расстройствах, головной боли и бессонице, вызванных нервным стрессом, а также для улучшения памяти и умственных способностей. В составе амарантового масла присутствует лецитин (представляющий собой смесь различных фосфолипидов), при участии которого в организме человека синтезируется нейротрансмиттер ацетилхолин, оптимизирующий передачу нервных импульсов в разных отделах головного мозга. А также в масле амаранта содержатся благотворно воздействующие на работу нервной системы магний и незаменимая аминокислота триптофан, из которой в организме человека вырабатывается «гормон счастья» серотонин (по сути представляющий собой, также как и ацетилхолин, нейромедиатор головного мозга).

◆ Туберкулеза, различных инфекционных вирусных и грибковых заболеваний (сквален, богатым источником которого является амарантовое масло, оказывает противогрибковое и бактерицидное действие, а присутствующая в масле амаранта аминокислота лизин весьма эффективна в борьбе с различными вирусами).

◆ Онкологических заболеваний. Амарантовое масло богато антиоксидантами (сквален, каротиноиды, витамин Е), которые защищают организм человека от губительного воздействия канцерогенов и свободных радикалов, являющихся причиной развития злокачественных раковых новообразований. Введение обладающего радиопротекторным свойством амарантового масла в рацион питания пациентов, проходящих курс лучевой или химиотерапии, способствует эффективному восстановлению их физических сил и укреплению иммунитета.

◆ При мышечной дистрофии (амарантовое масло богато витамином Е и фосфором – веществами, способствующими укреплению мышц и улучшению работы мускулатуры).

◆ В составе профилактики и комплексного лечения заболеваний костей, позвоночника и суставов (остеопороз, артрит, артроз, остеохондроз, полиартрит, рахит и др.). Амарантовое масло является источником веществ, необходимых для полноценного формирования костной и хрящевой ткани (среди таких веществ – витамин D, фитостеролы, кальций, фосфор, медь, аминокислоты лизин, метионин, треонин).

## Приготовление амарантового масла в домашних условиях

Готовый продукт можно приобрести в аптеке, а можно сделать самостоятельно.

*Холодный способ приготовления.* Понадобятся: семена амаранта (отборные, 1 кг), для приготовления масла лучше всего подходят сорта кизлярец и ультра, у них наиболее крупные семена; масло оливковое (первый отжим, 1,5 л); кофемолка; сковорода; большая бутыль.

Приготовление амарантового масла начинается с легкого обжаривания семечек на сковороде. Затем их дробят в кофемолке, полученную муку высыпают в бутыль с оливковым маслом, тщательно перемешивают, закрывают крышкой. Следующие три недели бутыль нужно будет взбалтывать (1 раз в день). Настоявшийся продукт отжимают через пятислойную марлю, вытяжку хранят в темном месте.

*Горячий способ приготовления.* Семена промыть, высушить, обжарить на сковороде. Оливковое или подсолнечное масло подогреть до 60 °С (не выше), залить в термос, семена со сковороды горячими засыпать в термос, закрыть и выдержать сутки. Отжать через пятислойную марлю. Хранить в темном, прохладном месте.

Оставшийся жмых не выбрасывайте! Его можно применять в кулинарии, добавляя в первые блюда. Им лечат ревматизм и артрит, наложив на больное место лепешку. Можно делать из него маски для лица, они питают и увлажняют кожу. Жмых нужно хранить в холодильнике.

## Способы применения в медицине

Амарантовое масло в медицине используется в сочетании с традиционными схемами лечения. Оно значительно снижает проявление побочных эффектов после применения медикаментов.

### *Для укрепления иммунитета*

Применяют также для профилактики и лечения заболеваний. Амарантовое масло рекомендуется употреблять по 1 ч. ложке (5 мл) 2 раза в день (утром и вечером) во время еды (перед употреблением флакон с маслом амаранта необходимо взбалтывать). Лечебно-профилактические курсы приема амарантового масла (длительностью в 1 месяц) лучшего всего проводить 2 раза в год – осенью и весной. Одного литра масла на курс вполне достаточно.

### *При дерматологических заболеваниях*

Применяется также при травмах кожи. Амарантовое масло рекомендуется наносить на поврежденные участки кожи 2 раза в день – утром и вечером (через 10 минут после нанесения остатки амарантового масла следует удалить с помощью бумажной салфетки).

### *Псориаз*

Проблема лечения псориаза является одной из самых актуальных в дерматологии. Псориаз (чешуйчатый лишай) – одно из наиболее распространенных хронических незаразных заболеваний кожи, при котором также поражаются ногти и суставы.

Лечение псориаза должно быть комплексным.

В течение 1-й недели принимать внутрь чистое масло амаранта (в данном случае это важно, чтобы оно было не в смеси с льняным, а чистое) по 1 десертной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. В дальнейшем в течение 3-х месяцев по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Еще три месяца закапывать масло амаранта по 1 полной пипетке в каждую ноздрю 2 раза в день (утром и вечером).

Масло амаранта необходимо также использовать и местно, нанося на очаги поражения хотя бы 2 раза в день регулярно (если есть возможность, то 3 или 4 раз в день). Площадь покрытия маслом амаранта должна быть больше, чем очаги на коже. Одним словом, чем большая площадь, тем эффективнее лечение.

### *Снижение холестерина*

Холестерин – природный жирный спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех животных организмов. Холестерин бывает «хорошим» и «плохим». Исследования доказали, что после применения уже 2-флаконов 100 % амарантового масла происходит значительное снижение холестерина.

Рекомендуется принимать по 2 ч. ложки масла амаранта утром и вечером во время еды.

### *Катаракта*

Это помутнение прозрачного хрусталика глаза. Точно неизвестно, отчего возникает катаракта, почему один глаз поражается больше другого и что необходимо предпринять, чтобы замедлить процесс развития помутнений в хрусталике.

Рекомендуется делать ватные тампончики, пропитывать их маслом амаранта и прикладывать к глазам, стараясь, чтобы масло попало внутрь глаза. Немного щиплет, но ничего страшного в этом нет.

Лучше делать такие примочки на ночь.

### ***Женские болезни***

Эрозия матки, фибромиома, киста яичников, воспаление придатков.

Здесь необходимо наступление на болезнь с двух фронтов.

Внутрь по 2 ст. ложки 2–3 раза в день и вагинально – тампоны 1–2 раза в день.

### ***Пародонтит***

Это одно из заболеваний зубов, при котором воспаление десны распространяется на другие ткани пародонта. Пародонтит является одной из основных причин потери зубов в старшем возрасте.

Утром и вечером прополоскать рот амарантовым маслом, немного подержать во рту, проглотить.

### ***При химиотерапии***

Амарантовое масло успешно используют при радиотерапии. Если смазать амарантовым маслом участок кожи, под которым находится опухоль, дозу облучения можно заметно увеличить без риска получить радиационный ожог. Употребление амарантового масла в пищу до и после радио- или химиотерапии заметно ускоряет восстановление организма пациентов.

### ***Онкология***

Согласно проведенным клиническим исследованиям, амарантовое масло не только предупреждает развитие онкологических заболеваний, но и успешно применяется с целью угнетения опухолевого роста.

Лечение онкологии амарантовым маслом – процесс длительный, но применяя натуральное 100 % амарантовое масло, не разбавленное другими маслами, результаты лечения получаются быстрее. Так, на курс лечения необходимо от 1 до 7 литров амарантового масла в зависимости от степени заболевания.

Следует принимать по 2 ст. ложки амарантового масла 2–3 раза в день перед едой.

### ***При запорах***

Чтобы избавиться от запоров, достаточно принимать по 2 ч. ложки амарантового масла утром до еды. На курс достаточно 2 флаконов.

### ***Суставы, боли в пояснице***

Лечение также должно быть комплексным. Внутрь – по 2 ст. ложки по время еды 2 раза в день. Снаружи – наносить масло на больные места, слегка втирая в кожу. Масло не смывать, через 10 минут протереть сухой салфеткой. Можно также обернуть место боли теплой тканью. Процедуру лучше проводить перед сном.

### ***Снижение веса***

Рекомендована низкокалорийная щадящая диета с ограничением потребления животных белков и исключением жиров кроме масла амаранта.

1 ст. ложка 2–3 раза в сутки за 2–2,5 часа до еды, в течении 2–3 недель.

## Амарантовое масло в косметологии

Способствующее питанию, увлажнению, смягчению и омоложению кожи амарантовое масло является распространенным ингредиентом различных косметических средств по уходу за кожей лица и тела. Обладающее ранозаживляющей способностью и богатое веществами, стимулирующими естественную выработку коллагена масло амаранта, кроме того, часто используют для устранения послеоперационных рубцов и шрамов.

Амарантовое масло применяют также в процедурах антицеллюлитного массажа и используют для защиты от ультрафиолетовых лучей при посещении солярия или при приеме солнечных ванн на пляже.

Так как амарантовое масло – полностью натуральный и экологически чистый ингредиент, то оно пользуется заслуженной популярностью в производстве косметических средств. Добавляют его в основном в ухаживающие средства за лицом и телом, потому что масло содержит уникальные вещества, увлажняющие кожу, удерживающие влагу, защищающие от сухости и обветривания, что очень актуально в межсезонье и холодное время года. Немалое значение имеет то, что амарантовое масло в косметологии отзывы получает только хорошие. Многие элитные марки используют в составе своих кремов и лосьонов именно амарантовое масло.

Можно и самим в домашних условиях попробовать приготовить целебные смеси с амарантовым маслом, не уступающие по эффективности дорогим покупным средствам.

### *Маска для сухой кожи лица*

Нам понадобится 2 ч. ложки амарантового масла, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток. Перемешиваем все ингредиенты и наносим на кожу лица. Держим в течение 15 минут, затем смываем теплой водой без мыла. Кожа после такой маски станет увлажненной, бархатистой, приятной на ощупь.

### *Цитрусовая маска для отбеливания лица и сужения пор*

Перед применением этой маски убедитесь, что у вас нет аллергии на цитрусовые. 1 ст. ложку амарантового масла смешать с 2 ст. ложками апельсинового сока, 0,5 ч. ложки лимонного сока. Обмакивая ватный тампон в смесь, нанесите на лицо, шею и область декольте. Пятнадцати минут применения будет достаточно, вы можете ощущать легкое пощипывание от кислоты, содержащейся во взятых для маски фруктах. Маску смывает теплой водой. Отлично помогает при выведении пигментных пятен, веснушек. Можно использовать ежедневно.

### *Питательная маска с творогом*

Если у вас чувствительная кожа, которой не хватает влаги, то эта маска вам поможет. 2 ст. ложки обычного творога любого процента жирности смешать с 1 ч. ложка масла амаранта. Нанести на лицо, избегая области вокруг глаз. Десять минут держим, затем смываем водой. В течение недели повторить 2–3 раза.

### *При загаре*

Просто перед походом на пляж нанесите масло на открытые участки кожи и дайте впитаться 10 минут. Излишки масла промокните бумажной салфеткой. Ваша кожа не только будет защищена от ультрафиолетовых лучей, но и получит порцию витаминов и будет прекрасно увлажнена.

### *Зашита губ*

Хорошо помогает использование амарантового масла, если у вас потрескались и обветрились губы. Нанесите несколько капель масла на губы.

Амарант окажет лечебный эффект, восстановит нежную кожу губ и предотвратит шелушение.

*Важное примечание:* при применении обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

## **Амарантовое масло в кулинарии**

Обладающее приятным ароматом и нежным ореховым вкусом амарантовое масло отлично подходит для заправки различных овощных салатов, зерновых каш, блюд из фасоли, сои, гороха и удачно сочетается в кулинарии с другими растительными маслами.

Амарантовое масло хорошо переносит нагрев до высокой температуры (в связи с чем может заменить при жарении любое растительное масло), но использовать этот полезнейший продукт в кулинарии полезнее всего в холодном виде, не подвергая его какой-либо термической обработке.

В питании человека, заботящегося о своем здоровье, обязательно должен присутствовать этот замечательный продукт.

Амарантовое масло – отличная заправка к салатам. Овощной салат, заправленный этим маслом, становится в десятки раз полезнее и, что немаловажно, вкуснее.

Каши из круп заправляйте не сливочным маслом, а растительным, преимущественно – амарантовым. Вкус от этого не пострадает, а польза увеличится вдвое.

Готовьте жареное блюдо или что-либо во фритюре с амарантовым маслом. В нем не так разрушаются витамины при жарке, как в других растительных маслах, поэтому оно более предпочтительнее.

В те рецепты выпечки, где в тесто требуется добавить масло, добавьте амарантовое – и ваши блины, кексы, булочки получатся вкусными, а главное – полезными.

## Как выбрать масло амаранта

Амарантовое масло принадлежит к самым фальсифицируемым маслам, поэтому для его применения в ароматерапевтических целях лучше покупать в специализирующихся на ароматерапии магазинах и отделах, в крайнем случае – в аптеках. Применение в кулинарии амарантового масла, в отличие от многих приятных на вкус масел, ограничено лечебной функцией, поэтому не стоит экспериментировать с гастрономическими вкусами и покупать амарантовое масло в кулинарных лавках и магазинах, в азиатских лавках: скорее всего, там вы найдете фальсификат в виде орехового масла с похожим привкусом.

Выбирая амарантовое масло, обязательно посмотрите инструкцию. В составе этого масла не должно быть консервантов, в том числе жидкого витамина Е, ведь оно не нуждается в увеличении срока хранения. Любые дополнительные компоненты в составе данного базового масла, в том числе наличие слов «концентрат» или «вытяжка» и их аналогов, недопустимы.

Лучшими признают амарантовые масла, добытые из сырья, которое выращивают в южноамериканских странах, но и базы, добываемые на юге Европы, России, на Кавказе и в Азии также могут считаться достаточно качественными.

*Условия хранения.* Амарантовое масло следует хранить в закрытом флаконе в сухом и защищенном от света месте при температуре, не превышающей 25 °С. После первого вскрытия флакона с маслом амаранта его следует хранить в холодильнике не больше 1 месяца.

## Противопоказания к применению амарантового масла

Непосредственного вреда от применения амарантового масла в любом виде, внутрь или наружно, нет.

Индивидуальная непереносимость продукта. В первые дни употребления амарантового масла может ощущаться легкая тошнота и головокружение, вызванные активным насыщением организма кислородом.

Людям, страдающим острым и хроническим панкреатитом, холециститом, желчекаменной или мочекаменной болезнью перед началом употребления в пищу амарантового масла следует проконсультироваться с врачом.

Есть категории людей, для которых амарантовое масло пользу и вред делит поровну, сугубо в индивидуальном порядке. Итак, кому же масло из амаранта следует употреблять с осторожностью:

- людям с повышенным содержанием холестерина в сосудах;
- людям, страдающим хроническими заболеваниями поджелудочной железы;
- категориям лиц, страдающим желчнокаменными болезнями;
- хронический панкреатит – тоже одно из противопоказаний к употреблению растительного масла в пищу (жареных блюд);
- страдающим язвой двенадцатиперстной кишки;
- если ваш организм склонен к частым расстройствам желудка, поносам, диарее, так как амарантовое масло оказывает легкий слабительный эффект.

## Анисовое масло

Анис – однолетнее эфирномасличное растение. В диком виде растет в Греции и Египте. В настоящее время культивируется в Индии, Китае, Мексике и Испании, Северной Африке, США, а также в теплых регионах Европы. В России культивируется в Воронежской, Белгородской, Курской областях, в Башкирии, на Украине и Северном Кавказе.

Анис – это одна из самых древних пряностей. Человечество выращивает его настолько давно, что историки до сих пор не могут установить точно, когда и в какой стране впервые возникли плантации этого ароматного растения. Однако точно известно, что в древнем Египте анис уже выращивали. Как культура анис был известен уже в I в. до н. э. Его семена использовались как пряность и лекарственное средство, а также для приготовления благовоний.

Использование ароматических масел из аниса также уходит корнями далеко в прошлое. В Древнем Египте благовония из семян этого растения использовались в спальнях знати. Считалось, что они успокаивают, отгоняют плохие сны. Действительно, анисовое масло способствует расслаблению, облегчает дыхание.

Еще Авиценна и Парацельс упоминали анис в своих трудах.

Анис имеет просто уникальные свойства. Авиценна отмечал, что его можно использовать как лекарство. В древней Греции врачеватели считали, что лепешки из зёрен аниса омолаживают организм и делают дыхание более свежим. А в средние века, когда в арсенале аптекарей было ещё очень мало препаратов, семена аниса нашли широкое распространение в лечении простудных заболеваний.

В средние века анис пользовался популярностью в странах Востока. Египтяне использовали его при выпечке хлеба, римляне применяли его в качестве афродизиака.

Позже анисовое масло стали включать в состав ликеров и настоек. Особенной популярностью во многих странах пользуются различные сорта анисовой водки, получаемой путем настаивания семян аниса. Оказалось, что анетол, входящий в состав анисового масла, действует на людей одурманивающее, что в совокупности с алкоголем дает усиленный опьяняющий эффект.

В XIX веке стал особенно популярен абсент, содержащий анис. В это же время анис стал известен и в России. Его начали выращивать в Воронежской губернии, а затем и в остальных южных регионах нашей страны. Всего за несколько десятилетий активного размножения этой пряности, Российская империя стала одним из мировых лидеров в производстве аниса. Из России пряность поставлялась в европейские страны. Также наши предки являлись одним из крупнейших поставщиков анисового масла. Его использовали при женских болезнях, неврозах сердца, отеках и болезнях кожи, а также для увеличения лактации кормящих матерей.

Сейчас анис также популярен у врачей во всём мире. Несмотря на изобретение современных лекарств от кашля, данное растение и различные препараты, изготовленные на его основе, продолжают активно использоваться врачами. Причём в некоторых случаях добавляют его в состав лекарств не только из-за целебных свойств – приятный вкус и запах аниса позволяет сделать с его помощью капли и микстуры более «удобоваримыми» для потребителя. Анис фармацевты продолжают включать в состав настоев и сборов, вытяжка из него применяется в ароматерапии.

## Состав анисового масла

Эфирное масло аниса получают из плодов аниса которые сначала дробят, а потом перегоняют с водяным паром.

Масло представляет собой прозрачную бесцветную или желтоватую жидкость с характерным приятным запахом плодов аниса и сильным сладким вкусом. При охлаждении застывает в снежно-белую кристаллическую массу с температурой плавления 15–20 °С.

Химический состав масла достаточно сложный, включает более 100 химических веществ и соединений. Основную долю составляет анетол 80 % от массы масла и метилхавикол 10 %, а также входит в состав: ацетоаниззол (0,94 %), сафрол (0,58 %), цис-анетол (2,29 %), транс-анетол (85,00 %), линалоол (0,18 %), пинен (0,17 %) и другие вещества.

Аниевые семечки богаты витаминами группы «С» и «Р», также содержат сахар, жиры, микроэлементы, белки, холин, кумарин и эфирное масло. В состав масла входит анетол, дианетол, анисалдегид, анискетон, анисовая кислота и метилхавикол.

Автоокисление анетола приводит к образованию в масле анилового альдегида, анилового спирта и анетолгликоля, дегидратация которого дает анис-кетон.

Анизовое масло сочетается с маслами тмина, укропа, фенхеля, кориандра, розового дерева, мандарина, кедра.

## Лечебно-профилактические свойства

Масло аниса обладает противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим, спазмолитическим, обезболивающим, мочегонным и антисептическим действием. Оно усиливает действие антибиотиков, способствует разжижению и удалению мокроты, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, улучшает работу почек, растворяет камни в мочевом пузыре и почках, снижает почечные колики, способствует усилению лактации во время грудного вскармливания.

Анисовое масло успокаивает, снимает депрессию, устраняет детскую плаксивость, эффективно в лечении нервной анорексии.

Масло аниса используют для лечения заболеваний органов дыхания (кашель, коклюш, бронхит, воспаление верхних дыхательных путей, ларингит, трахеит и прочие). Также его применяют при нарушениях пищеварения. Анисовое масло способствует хорошему сну, поэтому оно рекомендовано для использования в спальне. Масло аниса эффективно действует на кругооборот крови и оказывает благотворное воздействие при нарушениях сердечных ритмов.

При головной боли, мигренях, неврозах масло седативно воздействует на сердечно-сосудистую систему, снимая спазмы сосудов и устранивая тахикардию. Купирует боли при менструациях у женщин.

Анисовое эфирное масло входит в состав различных капель от кашля, грудных эликсиров, как отхаркивающее и антисептическое средство при лечении простудных и воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей (ангина, бронхиты, насморк, ларингиты, трахеиты, гриппа, и др.).

Масло аниса принимают при ожогах, при воспалительных процессах на деснах и миндалинах, при потере голоса, цинге.

Масло повышает упругость стареющей кожи.

Применения анисового масла в сауне и бане благотворно влияет на самочувствие.

Данное масло улучшает настроение, обладает дезинфекционным и антибактериальным свойствами, помогает при лечении простудных заболеваний и снятия похмельного синдрома.

В половой сфере польза масла аниса тоже несомненна – его советуют принимать при импотенции и фригидности. Косвенно оно улучшает сексуальную жизнь за счет нормализации кровоснабжения мозга.

Ароматерапевты применяют его при расстройствах сна, связанного с нервным напряжением. Часто для достижения большего лечебного эффекта анисовое масло применяют в сочетании с мелиссовым и лавандовым эфирными маслами.

Запах анисового масла не терпят насекомые, его используют, чтобы отогнать комаров, вшей, клопов и мух. Масло аниса уничтожает клещей, вшей, блох.

Корни аниса входят в сборы для улучшения сердечной деятельности.

Также корни аниса рекомендуют жевать курильщикам, чтобы не было неприятного запаха изо рта.

Масло следует применять с осторожностью и следить за дозировкой. Что касается конкретных концентраций эфирного масла, то анисовое масло используют в минимальных дозировках.

Для ароматизации помещения достаточно 4 капель на 15 квадратных метров комнаты.

Для принятия ванны с эфирным маслом – не более 8 капель в течение процедуры длительностью до 20 минут, при этом начинать следует с 3 капель масла, увеличивая концентрацию на 1 каплю с каждой процедурой до максимальной дозы.

Для горячих ингаляций нельзя использовать более 2 капель, при этом процедуры должны длиться и для горячих, и для холодных ингаляций всего до 7 минут.

При массаже на 10 г основы добавляют всего 5 капель анисового масла, для компрессов и аппликаций концентрацию можно увеличить до 7 капель.

Если вы хотите улучшить свою личную косметику, добавьте на 15 г крема или лосьона 5 капель анисового масла.

Применение метода персональных аромакулонов лучше начать с 1 капли масла, при этом наибольшая допустимая концентрация – всего 3 капли.

Употребляют масло и внутрь при серьезных нарушениях работы органов пищеварения или отравлениях, всего 1 каплю до 3-х раз в день вместе с медом или хлебом и запивая теплой водой. Также внутреннее применение эффективно для увеличения лактации при кормлении и для стимуляции работы почек.

## Способы применения в медицине

### *Лечение анисовым маслом мочекаменной болезни*

Для лечения мочекаменной болезни рекомендуется утром во время завтрака, а также вечером выпивать по 2–3 капли масла аниса, разведенного в стакане теплой воды. Лечение заболевания продолжать на протяжении 1–1,5 месяцев.

### *Лечение анисовым маслом заболеваний кишечника*

Масло аниса с древних времен ценят как очень хорошее средство для повышения аппетита и улучшения процесса пищеварения. Его целесообразно применять при нарушении деятельности кишечника. Данное масло способствует прекращению диареи, кишечных кровотечений, рвоты, также оно устраняет вздутие живота. Препараты на основе аниса являются эффективными натуральными жаропонижающими средствами и снижают воспалительные процессы в кишечнике.

Для применения внутрь анисовое масло назначается по 3–4 капли 2–3 раза в день. Врач должен установить точную дозировку и продолжительность курса лечения. Анисовое масло капают на кусочек сахара.

### *Лечение анисовым маслом желудочных заболеваний*

Для лечения желудочных заболеваний часто рекомендуется раствор анисового и мятного масел в 75 %-ном спирте. Из данных растворов и сиропа шиповника можно изготовить микстуру, которая улучшит деятельность желудочно-кишечного тракта. Для этого следует смешать 30 мл мятного масла и 15 мл анисового масла с 40 мл сиропа шиповника. А также заварить 1 ст. л. цветков липы в 200 мл кипятка, настоять в течение получаса, процедить и смешать с приготовленными маслами.

### *При ревматизме*

Чтобы уменьшить боль в суставах при ревматизме, нужно нанести немного масла жожоба с анисовым на больное место, слегка втереть и укутать шерстяным полотном.

### *При простуде*

Ингаляции при простуде с применением масла аниса следует делать 1–2 раза в день следующим образом: кастрюля, в ней кипяток, туда просто добавляют по капле эфирных масел аниса, лимона и эвкалипта. Наклониться над ароматным паром и сверху накрыться теплым плотным полотенцем. Дышать паром нужно 10 минут.

### *При ангине, ларингите и тонзиллите*

Стаканом кипятка залить 1 ст. ложку семян аниса, настоять 20 минут в укутанном виде. Принимать по 1 ст. ложке до 6 раз в день или полоскать горло как возможно чаще.

### *Лечение маслом аниса заболеваний матки*

Применение масла аниса предотвращает отделение белых выделений. Анисовое масло назначается также при заболеваниях матки, для снятия спазмов гладкой мускулатуры матки в случае болезненных менструаций, а также при лечении воспаления фаллопиевых труб и сальпингита. Чтобы избавиться от данных заболеваний, следует ежедневно принимать по 5 мл анисового масла 2–3 в день. Лечение длительное – не меньше 2-х месяцев.

### *При педикулезе*

Масло аниса эффективно используется для борьбы со вшами. Его нужно нанести на кожу головы и влажные волосы, подержать полчаса и смыть под проточной водой, затем снова промыть волосы уже с шампунем и вычесать гребешком. Чаще всего данное средство применяют для лечения педикулеза у детей, потому что масло безопасное, жжения не вызывает, а резкий запах убивает паразитов. Кроме того, что масло справится со вшами, оно еще и окажет благотворное влияние на кожу головы и волосы.

## Анисовое масло в косметологии

В первую очередь, в косметологии масло аниса применяют для ухода за зрелой кожей. Оно повышает общий тонус, упругость, нормализует водный баланс. Его используют, чтобы избавиться от кожных заболеваний. Самый легкий способ ухода за кожей и волосами – это добавить масло в косметические средства. В шампунь и крем добавляют 3 капли на 10 мл основы, при массаже также используют три капли на 10 г крема, в ванну наливают 7 капель.

Действие анисового масла увеличивается в бане и сауне, когда поры человека расширены и лучше впитывают полезные вещества с паром. В домашних условиях можно приготовить хорошие средства для поддержания красоты.

### *Для подтягивания кожи тела*

Чтобы подтянуть кожу после родов или потери лишних килограммов, подойдет такая смесь: размешать 50 мл любого базисного масла с тремя каплями анисового масла и таким же количеством петитгрейна (эфирное масло петитгрейна добывают не из плодов, а из побегов и листьев апельсинового дерева), и розмарина.

Смесь нужно втирать в проблемные места сразу после принятия горячей ванны. Сухой салфеткой убрать лишнее масло с кожи.

### *Эффективно применение при целлюлите*

Для того чтобы избавиться от целлюлита нанесите масло на поражённую область и вотрите в кожу жесткими массирующими движениями. Затем оберните это место вощёной бумагой и мягкой тканью. Закрепите повязку и оставьте на 1 час. После смойте масло тёплой водой.

### *Аромаванна*

Такая ванна может не только успокаивать, но и бодрить. Все зависит от того когда вы ее принимаете – утром бодрящая, вечером успокоительная. Для этого необходимо смешать 100 г молока, с аромамаслами в равных количествах (по 3 капли): розмарина, лимона и аниса. Набрать воду в ванну комфортной температуры, вылить в нее смесь и полежать около 20 минут.

### *Антицеллюлитная ванна*

Смешать 100 г морской соли с 3 каплями анисового масла, с 1 каплей масла ветивера и мяты, 4 каплями грейпфрута. Смесь добавить в воду температуры 35–37 °C и принимать ванну 15–20 минут.

Рецепты для аромаванн можно придумывать и самостоятельно. Анисовое масло замечательно сочетается со многими другими, например, с укропным, тминовым, кардамоновым, лавровым, мандариновым. Главное, не забывать о дозировке, так как многие масла являются сильнодействующими.

## **Анисовое масло в кулинарии**

Анисовое масло часто добавляют в кондитерские изделия, пироги, пряники, кексы, в молочные, фруктовые супы, каши, блюда из риса, фруктовые салаты, пасты, торты.

Часто им приправляют овощные блюда из свеклы, капусты, моркови, напитки из фруктов – соки, смеси, компоты. Анисовое масло применяют для создания аромата и вкуса полуфабрикатам из птицы (утка, курица), мяса свинины и говядины. В этих случаях анисовое эфирное масло добавляют при приготовлении блюд по 4 капли на 1 кг свежего мяса.

В кулинарии анис рекомендуется использовать при изготовлении соуса кисло-сладкого, соуса лукового к бараным котлетам и отварной говядине, плова по-бухарски, плова по-узбекски, шашлыка по-узбекски, сыра из творога, а также молочно-кислых продуктов, хлебного кваса и мучных изделий – крендельков, булочек, пирожных с анисом.

Закладывается анис в процессе приготовления блюда, а в соусы – в конце их варки. Анисом можно заменять тмин и, наоборот, тмином анис (в равных количествах).

Норма закладки: в соусы – 0,2–2 г на 1 л, во вторые блюда – 0,5 г на порцию.

Масло применяют для ароматизации крепких спиртных напитков – водок, настоек. Анисовое масло добавляют в состав ликеров.

Рецепт анисовой водки: возьмите 500 мл водки и 4 капли эфирного масла аниса. Применяйте все и дайте настояться в течение 2 дней.

Так же его используют для изготовления спиртных напитков, например, таких как абсент и самбука.

Эфирное масло аниса и его экстракт используется в хлебобулочной промышленности всего мира. Анис добавляют в печенье и бисквиты. Так же анисовое масло добавляют в компоты и глинтвейн.

1 капля анисового эфирного масла равняется 1 чайной ложке с горкой измельченного аниса.

Анисовое масло полезно использовать в кулинарии для людей, которым противопоказано большое потребление соли. Потому что анисовое эфирное масло уменьшает потребность в соленомкуске.

## Как выбрать правильное масло

Очень важно выбрать правильное масло. Покупать нужно эфирное масло аниса обыкновенного, а не звездчатого, так как первый имеет более сильно выраженные полезные свойства и активность. Следите также, чтобы вам не подсунули синтетические заменители, например, анетол. Некоторые особенно хитрые поставщики пытаются под видом аниса продать фенхель, который хоть и полезен, но область применения имеет другую.

*Условия хранения.* Хранить в плотно закупоренных флаконах из темного стекла при комнатной температуре в недоступном для детей месте. Избегать попадания прямых солнечных лучей.

## Противопоказания к применению

Специалисты не рекомендуют употреблять отвары и лекарства, в основе которых используется анис, беременным женщинам.

Нельзя применять масло при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Следует учитывать, что неправильная дозировка анисового масла при приеме внутрь может стать причиной головокружений и желудочных расстройств.

Это сильнодействующее масло является мощным стимулирующим средством.

При использовании высоких доз для массажа и ванн может вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и головокружение, а длительное применение высоких доз может привести к общему отравлению, мышечным парезам и нарушению кровообращения, в том числе и мозгового.

Следует ограничить использование при повышенной свертываемости крови.

При неправильном его применении, масло может вызвать раздражение и покраснение кожи, слизистых оболочек, аллергические реакции. Большое количество масла может вызвать интоксикацию организма. Поэтому применять масло следует с осторожностью, не более 2–4 капель в день. После принятия капель масла их следует запить большим количеством воды, с добавлением меда.

Продолжительность лечения маслом аниса не должна превышать 1 месяца.

Применение масла аниса в высококонцентрированном виде может вызвать головокружение, раздражения кожи, зуд, красноту.

## Кунжутное масло

Кунжутное семя – одна из старейших приправ, известных человеку, и, возможно, первый урожай вырастили специально из-за съедобного масла. Известно, что кунжут выращивали еще более 7000 лет назад в Средней Азии, Индии, Китае. Самое древнее упоминание о нем содержится в ассирийском мифе о сотворении мира, в котором боги выпили вино из кунжута накануне дня творения.

Кунжутное масло – царь масел. Истоки популярности кунжута уходят в далекое прошлое. Популярность кунжута нашла отражение даже в фольклоре. В древности в Вавилоне и некоторых других странах кунжут был символом бессмертия – не зря его считали пищей богов.

Единой версии происхождения кунжута до сих пор нет. Возможно, в Индию он был завезен мореплавателями из Южной Африки. А из Индии сезамовое семечко пришло в Китай и Японию, Америку и Европу. Уже в ХУП веке американские фермеры возделывали кунжут на довольно больших площадях.

Сегодня кунжут выращивают преимущественно в Средней Азии, Закавказье, в Индии, странах Дальнего Востока.

Упоминания о целебной силе кунжутных семян встречаются в медицинских трактатах Авиценны, а в древнем Египте кунжутное масло уже в 1500 г до н. э. находило широкое применение в народной медицине.

Кунжутное масло – одно из старейших приправ, известных человеку. Другое название кунжута – «сезам», что в переводе с ассирийского языка означает «масляное растение», и возможно первый урожай вырастили специально из-за полезного масла.

Кунжутное масло использовалось издревле, когда в качестве лекарств использовались только природные средства, что делает этот продукт еще более заслуживающим уважения.

Это масло одно из основных средств, используемых в Аюрведе (учении о традиционных методах древнеиндийской медицины). Оно считается целебным природным средством от многих болезней, «выводящим яды из организма», «согревающим», «укрепляющим тело», «успокаивающим ум».

И масло, и семена кунжута используются как в традиционной, так и в народной медицине. Вещества, содержащиеся в масле и кунжутном семени, оказывают благоприятное влияние на здоровье: выводят токсины, нормализуют обмен веществ, давление, предупреждают заболевания суставов. Из-за высокого содержания кальция кунжут применяют для профилактики остеопороза; он также помогает нарастить мышечную массу и делает тело крепче.

## Состав кунжутного масла

В семенах кунжути много жирного масла, состоящего в основном из эфиров глицерина и органических кислот, насыщенных и полиненасыщенных жирных кислот и триглицеридов. В них содержится сезамин – мощный антиоксидант, способный снижать в крови общий уровень холестерина, предупреждать развитие многих заболеваний, и в том числе рака.

Состав кунжутного масла это жиры: линолевая, стеариновая, лигноцериновая и пальмитиновая жирные кислоты. Также в масле присутствуют фитостерин, сезамолин, холин, витамин К, фосфор и цинк. Также в состав семян кунжути входят углеводы, белки, витамины А, Е, С, группы В, аминокислоты; минералы: кальций, калий, железо, фосфор, магний; есть лецитин, пищевые волокна, фитин и бета-ситостерин.

В кунжутном масле мало витамина Е, а витамин А не обнаружен совсем, но в нём много других ценных веществ. Присутствует большое количество жирных кислот: стеариновой, пальмитиновой, миристиновой, арахиновой, олеиновой, гексадециновой.

Сезамол – натуральное активное вещество, содержащееся в кунжутном масле, препятствует процессам окисления, что обеспечивает высокую стойкость масла при хранении (до 8 лет).

Кроме этого, кунжутное масло содержит много полезных для организма микроэлементов. Всего в 100 г масла содержится 74,0 % ежедневной нормы меди, 31,6 % магния и 35,1 % кальция.

Калорийность 100 г кунжутного масла составляет 884 ккал.

## Лечебно-профилактические свойства

Кунжутное масло, обладающее широким спектром лечебного действия (противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее, обезболивающее, иммуностимулирующее, противоглистное, слабительное, мочегонное свойства) с давних пор используется во многих странах мира, не только как ценный пищевой продукт, но и как эффективное средство народной медицины.

Кунжутное масло весьма полезно для пищеварительной системы. Оно нейтрализует повышенную кислотность желудочного сока, приносит облегчение при кишечных коликах, оказывает противовоспалительное, бактерицидное, слабительное и глистогонное действие. Масло способствует устраниению эррозивно-язвенных повреждений слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (поскольку в его состав входят витамины А и Е, сквален, фосфолипиды). Кунжутное масло применяют для профилактики и комплексного лечения запоров, гастрита с повышенной кислотностью, гастродуоденита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колита, энтероколита, заболеваний поджелудочной железы, гельминтозов.

Поскольку в кунжутном масле достаточно высокое содержание фосфолипидов и фитостеролов, оно способно стимулировать процесс желчеобразования и желчеотделения, восстанавливающих нормальную структуру печени.

Кунжутное масло используется также для профилактики желчекаменной болезни и в комплексной терапии таких заболеваний как жировая дистрофия печени, дискинезия желчеизводящих путей, гепатит.

Благодаря содержанию витамина Е, витамина С, Омега-6 и Омега-9 кислоты, магния, калия, марганца, железа, кальция, фитостерола, фосфолипидов, сквалена, сезамина кунжутное масло оздоравливает работу сердца и сосудов. Оно питает и укрепляет сердечную мышцу, повышает эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов, снижает уровень в крови «плохого» холестерина, предупреждает образование в сосудах холестериновых бляшек, нормализует уровень артериального давления. Поэтому введение в ежедневный рацион кунжутного масла является эффективной профилактикой и лечением таких заболеваний как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, аритмия, тахикардия, инфаркт, инсульт. Регулярное употребление кунжутного масла, способствует повышению содержания в крови тромбоцитов.

Это масло особенно полезно людям, страдающим такими заболеваниями как геморрагические диатезы, гемофилия, болезнь Верльгофа, эссенциальная тромбоцитопения, тромбоцитопеническая пурпурा.

Благодаря фосфолипидам, незаменимым аминокислотам, цинку, фосфору, витаминам группы В кунжутное масло крайне необходимо для полноценного функционирования нервной системы, и в частности, – для нормальной и слаженной деятельности головного мозга. Поэтому кунжутное масло весьма полезно использовать в ежедневном рационе питания при интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, ухудшении памяти, расстройстве внимания. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла, богатого олеиновой кислотой Омега-9, является эффективной профилактикой таких серьезных заболеваний как рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера.

Благодаря высокому содержанию магния, витаминов группы В, полиненасыщенных кислот и антиоксиданта сезамолина кунжутное масло отлично успокаивает нервную систему, защищая ее от негативного влияния психоэмоциональных стрессов. Регулярное употребление в пищу кунжутного масла способствует устраниению бессонницы, апатии, депрессии, повышенной раздражительности и утомляемости. Массаж с применением кунжутного масла способствует приятному расслаблению напряженных мышц лица и тела.

Благодаря кислотам Омега-6 и Омега-9, фито-стеролам, витамину Е, сквалену, цинку, витаминам группы В, фосфолипидам кунжутное масло благотворно влияет на функции эндокринной и женской половой системы. Поэтому регулярное употребление кунжутного масла может принести ощущимую пользу женщинам, испытывающим физиологический и психоэмоциональный дискомфорт в предменструальный или климактерический период. Кунжутное масло, богатое витамином Е, необходимо для правильного эмбрионального развития и полноценной лактации, и потому может ежедневно присутствовать в пище у беременных или кормящих женщин.

Введение в ежедневный рацион питания кунжутного масла принесет также ощущимую пользу при: сахарном диабете и ожирении. Кунжутное масло, содержащее в своем составе ряд веществ, участвующих в синтезе поджелудочной железой инсулина (сезамин, марганец, магний, цинк, олеиновая кислота Омега-9 и др.), нормализует обмен веществ, способствуя эффективному «сжиганию» жировых отложений при избыточном весе.

Поскольку кунжутное масло обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами, богато кальцием, кремнием, фосфором, магнием, витамином С, необходимыми для правильного развития, функционирования и восстановления хрящевой, костной и dentalной ткани, оно полезно при заболеваниях костей, суставов, зубов. Кунжутное масло может находить успешное применение в профилактике и комплексном лечении различных травм костно-мышечной системы, остеопороза, остеохондроза, подагры, артрита, артроза, ревматоидного артрита, кариеса, пародонтоза, пародонтита.

Кунжутное масло предотвращает развитие малокровия, т. к. богато веществами, участвующими в процессе кроветворения – железом, марганцем, магнием, медью, цинком, фосфолипидами.

Оно полезно при заболеваниях органов дыхания. Кунжутное масло – эффективное средство народной медицины для устранения сухости слизистой оболочки носа, а также – комплексного лечения ЛОР-заболеваний, воспаления легких, бронхиальной астмы, сухого кашля.

Оно оказывает бактерицидное, противовоспалительное и мочегонное действие при заболеваниях органов мочевыводящей системы. Его весьма полезно вводить в рацион питания при таких заболеваниях, как мочекаменная болезнь, нефрит, пиелонефрит, цистит, уретрит.

Из-за высокого содержания витаминов А и С, группы В, цинка, кальция, магния, марганца кунжутное масло способствует улучшению зрения.

Это масло весьма полезно при заболеваниях мужской половой сферы. Кунжутное масло содержит в себе комплекс веществ (витамин Е, витамин А, цинк, магний, сквален, фитостеролы), улучшающих эрекцию, процесс сперматогенеза и благотворно влияющих на работу предстательной железы.

Регулярное употребление в пищу кунжутного масла, обладающего мощными антиоксидантными и иммуностимулирующими свойствами (благодаря входящим в его состав витаминам Е, А, С, сквалену, сезамолу, фосфолипидам, Омега-6 и Омега-9 кислотам) является отличной профилактикой различных онкологических заболеваний.

Кунжутное масло прекрасный компонент спортивного питания. Это масло способствует наращиванию мышечной массы и потому часто используется в своем ежедневном рационе бодибилдерами.

Кунжутное масло является широко распространенным в народной медицине средством для комплексного лечения различных дерматологических заболеваний и повреждений кожи (раны, ожоги, экзема, псориаз, микозы, и др.) поскольку обладает бактерицидным, ранозаживающим, противовоспалительным, антигрибковым, иммуностимулирующим свойствами.

Поскольку обладает «витаминами молодости» А, Е и С, витаминами группы В, кислотами Омега-6 и Омега-9, фитостеролами, фосфолипидами, скваленом, кремнием, магнием,

фосфором, кальцием, цинком, кунжутное масло оказывает благотворное влияние на состояние кожи, волос и ногтей, обладает косметическим действием.

Глубоко проникая в кожу, кунжутное масло способствует ее активному питанию, увлажнению и смягчению (содержащийся в этом масле витамин Е отлично увлажняет кожу, а входящий в состав кунжутного масла сквален стимулирует кислородный обмен и кровообращение в коже).

Кунжутное масло отлично очищает поверхность кожи от отмерших клеток, грязи и различных вредных веществ и способствует скорейшей регенерации кожного покрова.

Обладающее противовоспалительными и бактерицидными свойствам, являющееся отличным источником необходимого коже цинка, кунжутное масло особенно полезно при угревой сыпи, а также различных раздражениях кожи, сопровождающихся ее покраснением, шелушением или воспалением.

Богатое антиоксидантами кунжутное масло предотвращает преждевременное старение кожи.

## Способы применения в медицине

### *При простуде*

Кунжутное масло подогреть на водяной бане до температуры 36–38 °С. Перед сном втереть масло в кожу груди больного, затем грудную клетку утеплить и уложить простудившегося в постель. Помогает и прием кунжутного масла внутрь – по 0,5–1 ст. ложке 1–3 раза в день. Если средство принимается только один раз в сутки, то желательно делать это утром.

### *При гастрите и язвенном колите*

Следует принимать внутрь по 0,5–1 ст. ложке кунжутного масла 1–3 раза в течение дня.

### *При запорах*

Следует принимать по 0,5–1 ст. ложке масла. При тяжело протекающих хронических запорах назначаемая доза может быть увеличена в два раза.

### *При кишечных коликах*

Следует небольшое количество масла втирать в живот почти до полного впитывания кожей.

### *При воспалительных процессах в ушах*

Следует в слуховой канал закапывать несколько капель кунжутного масла. Перед использованием кунжутное масло следует подогреть на водяной бане.

### *Для укрепления десен и предотвращения карIESA*

Следует каждый день по 10 минут держать во рту 1/2 ложки кунжутного масла. После процедуры прополоскать рот теплой подсоленной водой.

### *При недостатке кальция в организме*

Следует употреблять 1 ст. ложку кунжутного масла в день.

### *При бронхиальной астме*

Следует каждый день употреблять по 1 ст. ложке кунжутного масла.

### *Для улучшения сна*

Перед сном втирать немного теплого кунжутного масла в кожу головы и в подошвы ног, особенно в большие пальцы ног.

## Способы применения в косметологии

### *Крем для лица и тела*

В чистом виде или в смеси с другими жирными маслами наносить на кожу. Через 30 минут промокнуть салфеткой.

### *Снятие макияжа*

Ватным диском, смоченным в чистом кунжутном масле, мягко удалить макияж с глаз и кожи лица.

### *Снять отеки на лице*

Следует смешать 1 ч. ложку кунжутного масла и 1–2 капли эфирного масла (мандарина, сосны или можжевельника). Несколько капель смеси масел нанести на кончики пальцев рук и втереть в кожу легкими массирующими движениями.

### *Ухода за волосами*

Следует нанести на кожу головы, тщательно массируя – втереть. Смыть теплой водой спустя 30 минут. После этого промыть волосы с использованием моющего средства.

### *Для ухода за волосами*

Следует втираять кунжутное масло в кожу головы, тщательно массируя. Смыть теплой водой спустя 30 минут. После этого промыть волосы с использованием моющего средства.

### *Массаж*

Следует использовать чистое кунжутное масло или смесь с другими жирными маслами с добавлением эфирных. После массажа оставить на теле в течение 40 минут, затем смыть теплой водой с мылом.

### *Полоскание горла*

В Китайской медицине ежедневной утренней процедурой является полоскание рта и горла кунжутным маслом. Проводится она следующим образом: наберите в рот кунжутное масло и удерживайте его в течение 3-х минут, слегка перемещая его в полости рта. Такая процедура удалит все вредные вещества, которые выделяются из организма за ночь в полости рта.

Эта процедура укрепит зубы и десны, предупредит развитие кариеса. Снизит чувствительность к употреблению кислых веществ и усилит вкусовые рецепторы. Успешно поможет справиться с мимическими морщинами и укрепит подбородок. Помогает для улучшения голоса. Слизистую носа также необходимо смазывать кунжутным маслом перед выходом на улицу.

### *Для похудения*

Главное направление действия кунжутного масла для похудения – способность жирных кислот, которые входят в его состав, способствовать наращиванию сухой массы мышц. Это особенно полезно для спортсменов, поскольку способствует лучшему усвоению животного и не только белка. К примеру, если человек много ест и при этом обладает большой мышечной массой, он может намного меньше поддаваться риску ожирения.

По мнению диетологов, масло кунжута способствует сжиганию жиров, мешает накоплению их в организме. Оно обладает и свойствами антиоксиданта.

Для похудения важно сочетание нескольких средств. Это, во-первых, физические упражнения. Вследствие чего, повышается устойчивость к стрессам, решаются проблемы растяжек и кожи, которая обвисла.

Помогают также и обертывания, разные маски, лосьоны и т. д.

## Кунжутное масло в кулинарии

Сезамовое масло обязательно должно быть там, где хотя бы изредка готовятся блюда из азиатской кухни. Острые китайские закуски, салаты из морепродуктов, маринованные овощи, мясо, мясные салаты, фритюр и даже восточные сладости – всё это великолепно сочетается с кунжутным маслом, которое в свою очередь замечательно «уживается» с мёдом и соевым соусом.

Если вкус сезамового масла слишком насыщенный для вашего блюда, то его можно смешать с любыми другими растительными маслами. Как правило, восточные мастера кулинарного дела рекомендуют смешивать его с арахисовым маслом, ибо оно во всех отношениях мягче сезамового.

Нерафинированное масло, произведенное из обжаренных кунжутных семян, имеет характерный оттенок, обладает насыщенным сладковато-ореховым вкусом и сильным ароматом (в отличие от светло-желтого кунжутного масла, полученного из сырых семян кунжута, обладающего менее выраженным вкусом и запахом).

В экзотической азиатской кулинарии кунжутное масло, особенно удачно сочетающееся с медом и соевым соусом, чаще всего используют в приготовлении плова, блюд из морепродуктов, фритюра и восточных сладостей, мариновании мяса и овощей, заправке мясных и овощных салатов.

В Китае и Японии кунжутное масло принято добавлять в супы и различные блюда, оно отлично подходит для салатов. Поскольку у него слабый собственный аромат, то можно добавить немного земляного ореха: на две части «орехового» масла одну часть кунжутного.

В Корее принято любое мясо, даже свинину, макать в кунжутное масло. Считается, что оно «обволакивает» собой вредные вещества, грязь, микробов и тем самым выводит из организма все вредное.

Всего несколько капель кунжутного масла могут придать оригинальный вкус и неповторимый аромат также и разнообразным блюдам русской кухни – супам, горячим мясным и рыбным блюдам, картофельному пюре, кашам, крупяным гарнирам, подливкам, блинам, оладьям, домашней выпечке.

В отличие от других пищевых масел нерафинированное кунжутное масло не пригодно для жарки, в горячие блюда этот растительный продукт рекомендуется добавлять лишь перед подачей на стол.

Обладающее высокой пищевой и энергетической ценностью, отличающееся высоким содержанием легкоусвояемых жиров и растительных белков, кунжутное масло может находить успешное применение в качестве компонента диетического и вегетарианского питания.

Благодаря высокому содержанию природных антиоксидантов (и в частности, сезамолу) кунжутное масло обладает высокой устойчивостью к окислению и имеет длительный срок годности.

## Как выбрать кунжутное масло

Получается этот продукт путем однократного холодного прессования (метод первого холодного отжима). На упаковке качественного кунжутного масла должны быть надписи: нерафинированное и недезодорированное, изготовлено методом первого холодного отжима. Такая технология позволяет сохранять все витамины и полезные вещества. В составе, указанном на упаковке – только масло кунжутное. Допустим небольшой осадок.

Зерна кунжута для отжима берутся не только свежие, но и обжаренные. Масло из них получается темного цвета (из свежих – более светлое) и обладает ярко-выраженным вкусом. Нерафинированный продукт из обжаренных семян не предназначен для жарки, он добавляется в салаты и готовые блюда, например, в составе соусов.

Сыродавленное кунжутное масло является самым светлым и нежным из всех. Обладает лёгким ореховым ароматом.

Наиболее насыщенный вкус и аромат имеет масло, отжатое из жареных семян кунжута.

Польза и вред кунжутного масла различных видов примерно одинакова. Отличия касаются, в основном, только вкусовых качеств и запаха. Выбирая кунжутное масло, ориентируйтесь только на свой вкус.

*Условия хранения.* Хранить кунжутное масло лучше в тёмном прохладном месте в хорошо закупоренной стеклянной или керамической посуде.

## Противопоказания к применению

Как и многие другие препараты и средства, у кунжутного масла есть свои противопоказания к применению.

Во-первых, основная форма его действия – влияние на кровоток, свертывает кровь. Поэтому применять его не стоит людям с повышенной свертываемостью крови, страдающим от тромбозов или мочекаменной болезни.

Аспирин составляет не самую лучшую компанию кунжутному маслу внутри организма человека. Стоит немедленно прекратить прием одного из двух этих продуктов, если по какой-либо причине он совпал. Вступая в реакцию с аспирином, кунжутное масло начинает формировать нерастворимые соединения, благодаря входящему в его состав большому количеству кальция.

Чересчур большое количество кальция в крови таит в себе некоторые неприятные моменты. Избыточный кальций в организме человека становится причиной гиперкальциемии – заболевания, при котором происходит чрезмерная кальцификация тканей и костей.

Такие соединения – составляющие камней в почках, в желчном пузыре, что приводит к проблемам с мочевыводящей системой. Поэтому рекомендуется принимать по 1500 мг, максимум 1800 мг, в день взрослому человеку.

К противопоказаниям к применению кунжутного масла можно добавить еще и щавелевую кислоту, а также различные производные эстрогенов. Эффект от их совместного пребывания в организме человека вместе с маслом будет тот же, что и в случае с аспирином.

Если вы обратитесь за консультацией к врачу, это в несколько раз снизит риск отрицательных проявлений применения кунжутного масла.

В общем, кунжут и кунжутное масло – замечательные продукты, которые принесут огромную пользу. Но важно при этом соблюдать меры осторожности, к которым включается и ограничение суточной нормы кунжути и его масла – 2–3 ч. ложки. Большую роль играет регулярность.

## Льняное масло

Лён – растение известное и распространённое, к тому же достаточно древнее. Он является, пожалуй, самой первой культурой, которую начали возделывать люди в Древнем Египте и Индии. Родиной этого уникального растения принято считать Китай, Индию и Средиземноморье. Вот уже десять тысячелетий лён верно служит человеку: кормит, одевает, согревает, лечит и, конечно, укрепляет организм человека.

Сохранилось немало исторических свидетельств о применении льняного масла. Его широко использовали в античные времена в Древнем Египте (в косметологических целях), Древней Греции, Колхиде (Западная Грузия), Римской империи. Основатель медицины Гиппократ в своей практике активно использовал его при лечении воспалительных заболеваний желудка, и наружно при ожогах. В северо-западных регионах России и Полесье продукт повсеместно употребляли в пищу, с его помощью лечили разные недуги. В знаменитой «Повести временных лет» древнерусского летописца Нестора рассказывается о пещерских монахах, заправлявших льняным маслом лампадки.

С незапамятных времён люди использовали лекарственные свойства семян льна. Упоминание об этом удивительном растении можно встретить в древних манускриптах Египта, в трудах Авиценны и Гиппократа, в рецептах тибетских лекарей, даже в «Изборнике великого князя Святослава Ярославича». Сначала в лечебных целях использовали сами семена, делая из них отвары, настои и т. д. Но уже давным-давно человек научился получать из семян льна масло.

Когда лён появился на территории России, достоверно установить не удалось. Известно, что ещё во времена Киевской Руси с льняным маслом и мукой готовились блюда к праздничному столу, а в Дагестане из семян льна, патоки и мёда готовили национальное блюдо – урбеч, известное своим восхитительным вкусом и ароматом. У северо-восточных же славян льняное масло было, пожалуй, основным растительным маслом у крестьян очень долгое время.

Льняное масло нашло широкое применение в народной медицине, в косметологии, в хозяйстве. Из льняного масла приготавливают высококачественную натуральную олифу, элитные лаки, масляные краски, применяемые в живописи. Масло используется в производстве натурального линолеума. Льняные жмыхи составляют хороший корм для молочного скота. Льняная мякина, получаемая от раздавленных коробочек, служит кормом для свиней. Отвары из льняного семени активно используются в ветеринарной практике. Некоторые сорта дикого льна запаривают с мёдом и расставляют в доме, чтобы избавиться от мух.

## Состав льняного масла

Ценность льняного масла для организма человека обусловлена именно его богатейшим составом.

В нем содержатся жиры: Омега-3 (до 60 %), Омега-6 (около 20 %), Омега-9 (около 10 %).

Содержатся насыщенные жирные кислоты (стеариновая, миристиновая и пальмитиновая). Но процент насыщенных жирных кислот сравнительно невелик, всего 9—11 %.

Содержится много витаминов. Витамин А, витамин В<sub>1</sub>, витамин В<sub>2</sub>, витамин В<sub>3</sub> (вит. РР), витамин В<sub>4</sub>, витамин В<sub>6</sub>, витамин В<sub>9</sub>, витамин Е (холин), витамин К, витамин F.

Содержатся макро- и микроэлементы: калий, фосфор, магний, железо, цинк. Кроме них: линамарин, фитостеролы, сквален (до 8 %), тиопролин, лецитин, бета-каротин.

Содержатся полезные кислоты: олеиновой – от 13 до 29 %, линолевой – 15–30 %, линоленовой – 44–61 %. В организме, внедряясь в структуру клеток, они начинают влиять на активность последних, способствуют поддержанию необходимой скорости передачи нервных сигналов.

Названные жирные кислоты составляют витамин F, без которого полноценный обмен веществ в человеческом организме невозможен. Между тем он самостоятельно синтезировать их не способен, поэтому нуждается в поступлении извне. Льняное масло просто кладезь этого витамина. Даже в рыбьем жире нет такого количества незаменимых жирных кислот. Помимо них продукт содержит немало количества других витаминов. Это токоферол (витамин Е) и ретинол (витамин А). Также содержатся микроэлементы калий, цинк, магний, а также лецитин, белок и клетчатка.

Льняное масло необходимо включать в рацион питания вегетарианцам и людям, которые по тем или иным причинам не употребляют рыбу, чтобы восполнить дефицит ненасыщенных жирных кислот, жизненно необходимых человеку.

Это масло просто необходимо часто болеющим детям, ослабленным больным после операций.

## Лечебно-профилактические свойства

Целители древности широко использовали льняное масло в лечебных целях. Его уникальный состав объясняет эффективное воздействие на весь организм. Льняное масло обладает широким спектром воздействия на организм человека.

Антиоксидантное действие – улучшает состояние кожи, омолаживает организм и нормализует обменные процессы в тканях.

Антисептические свойства – ускоряет заживление ран и язв, кроме того, масло очищает печень от токсинов, а весь организм от паразитов.

Оно обладает также способностью нормализовать обмен веществ и уменьшать содержание «плохого» холестерина. А то, что оно помогает в расщеплении жиров, позволяет использовать его при ожирении.

Льняное масло улучшает работу сердца, очищает сосуды и служит отличной профилактикой инфарктов и инсультов.

Обладает сильными противораковыми свойствами, так как линганы способны убивать раковые клетки.

Это масло укрепляет иммунитет, помогает восстановиться после тяжелых заболеваний и противостоять стрессу.

Содержание в нем большого количества фитоэстрогенов предполагает, что полезнее всего льняное масло для женщин любого возраста. Кроме общеукрепляющего воздействия и улучшения обмена веществ, оно служит отличным средством для профилактики рака груди, а также продлевает молодость. Регулярный прием этого масла облегчает состояние женщин при менструации и климаксе, так как положительно влияет на работу женских гормонов. А во время беременности добавление его в пищу способствует правильному формированию клеток мозга ребенка.

Регулярное употребление льняного масла способствует нормализации работы пищеварительной системы в целом. В частности, это масло улучшает работу печени, устраняет изжогу и запоры, очищает кишечник от паразитов. Жирное масло из семян льна чрезвычайно благоприятно воздействует на слизистые кишечника. Применение льняного масла рекомендовано при гастритах, воспалительных заболеваниях пищевода, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, дуоденитах, циррозе печени, жировой дистрофии печени, гепатите, геморрое, желчекаменной болезни, остаточных явлениях дизентерии, стойких запорах.

Льняное масло – отличный иммуностимулятор. Рекомендуется употребление этого масла в послеоперационный период, ослабленным больным в период реабилитации, частоболеющим людям в период эпидемии гриппа и ОРВИ.

Льняное масло способствует нормализации гормонального фона, улучшает самочувствие в предменструальный и климактерический период. Особенно рекомендуется употребление льняного масла в период беременности, так как компоненты этого замечательного масла благотворно влияют на течение беременности и родов, а также способствуют правильному развитию головного мозга будущего малыша.

Употребление льняного масла повышает потенцию, способствует выработке половых гормонов.

Рекомендуется включать льняное масло в рацион питания детей для полноценного развития организма ребёнка. Крайне необходимо включать льняное масло в рацион питания ослабленных детей и детей с хроническими бронхо-лёгочными заболеваниями. Хорошо помогает льняное масло при некоторых видах депрессии и способно облегчить течение шизофrenии.

Регулярное употребление льняного масла снижает частоту развития диабетической невропатии у больных сахарным диабетом. Замечено так же снижение уровня сахара в крови при диабете 2 типа.

Применение льняного масла поможет снять проявление аллергической реакции.

## **Способы применения льняного масла в медицине**

### ***При болезнях желудка и кишечника***

2 ст. ложки измельчённого льняного семени залить стаканом кипятка или кипящего молока, тщательно взбить и дать настояться пару минут. Перед употреблением можно добавить по вкусу соль, сахар или мёд. Кашу принимают при воспалениях желудка и кишечника.

2 ч. ложки молотых семян залить стаканом кипятка. Настаивать 15 минут. Для употребления смешать с любым кисломолочным продуктом.

### ***При запорах***

В народном лечении, народной медицине масло льна всегда использовалось при хронических запорах. Оно обладает легким слабительным эффектом и применяется внутрь по 1–2 ст. ложки на ночь. Для устранения запоров полезно ежедневно есть каши с добавлением зерен льна. Они будут раздражать стенки кишечника, но не повреждать их, ведь сами зерна находятся в слизистой оболочке.

### ***Против паразитов***

Масло льна обладает также эффективным глистогонным и противопаразитным эффектом. Для этого нужно применять пищевое льняное масло во время еды по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

### ***Фурункулы, нарываы***

Компресс из льняного семени облегчает боли, размягчает фурункулы и нарываы: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 минут в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место и держат, пока он не остынет.

### ***При бронхите***

При лечении и профилактике болезней бронхитов принимают в день 1–2 ст. ложки пищевого льняного масла. Впрочем, детям достаточно и 1 ч. ложки.

### ***В послеоперационный и восстановительный период***

Рекомендуется употреблять внутрь масло льна по 1 ч. ложке 3 раза в день. Свое здоровье вы восстановите быстро.

### ***Профилактика онкологических заболеваний, инсульта***

Ежедневное умеренное употребление (ежедневная доза составляет 15–20 г или 1–2 ст. ложки в день) льняного масла в пищу снижет риск инсульта на 37 %, риск онкологических заболеваний, особенно рака молочной железы на 17 %.

### ***Лечение льняной мукой***

Льняной мукой лечат: язву желудка и двенадцатиперстной кишки; воспаление дыхательных путей; гастрит, колит, нарушение ЖКТ; цистит, пиелит, нарушение липидного обмена; глистная инвазия; лишний вес.

Перед употреблением муки необходимо убедиться в отсутствии камней в мочевыделительной системе и желчном пузыре. Необходимо обязательно увеличить количество употребляемой воды, так как это способствует лучшему очищению кишечника (помогает избежать запоров), желчевыводящих и мочевыводящих путей. При употреблении возможно чувство дискомфорта в области печени и почек (происходит процесс очищения). При возникновении

дискомфорта рекомендуется увеличить количество воды, снизить дозу муки или отменить вовсе. Необходима консультация врача. При соблюдении условий и точной дозировки лечение качественно очищает кишечник от шлаков, токсинов, паразитов, при этом не нарушая его естественную микрофлору.

Муку можно приготовить дома, перемолов на кофемолке цельное семя льна, а можно использовать готовую, только главное, надо следить, чтобы мука была свежая и хранить её следует в тёмном прохладном месте с минимальным доступом воздуха. Производители утверждают, что мука, которую они производят, обезжиренная и поэтому лечение легче переносится организмом. Лечение лучше начинать с половины дозы.

Курс лечения рассчитан на 3 недели. Первая неделя: 1 десертную ложку муки льна (без горки) развести 100 мл любого кисломолочного продукта и принять утром натощак вместо завтрака. Вторая неделя: 2 десертные ложки муки (без горки) развести 100 мл кисломолочного продукта. Третья неделя: 3 десертные ложки муки (без горки) на 150 мл кисломолочного продукта. Повторить курс лечения возможно только после перерыва.

Помимо лечения муку семян льна можно использовать и для профилактики. Для этого достаточно добавлять по 2 ч. ложки муки на порцию ежедневно. Также её можно использовать для выпечки и панировки.

## Льняное масло в косметологии

### *Маска для ускорения роста волос*

Хорошо подходит для того, чтобы укрепить корни и сделать дополнительную подпитку кожи головы. Для этой маски понадобится: лук репчатый, мед и льняное масло. В одинаковых пропорциях, нужно перетереть все ингредиенты. Нанести на волосы. После чего, нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно полчаса или час. Потом маску нужно смыть под душем.

### *Маска для сухих и нормальных волос*

Для этой маски понадобится: коньяк, льняное масло и желток. Нужно взять один яичный желток, перемешать его с пятью столовыми ложками коньяка и добавить приблизительно 2–3 ложки льняного масла. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой.

Так нужно подержать примерно час. Потом маску нужно смыть под душем.

### *Маска с корнем лопуха*

Помогает предотвратить обильное выпадение волос с головы. Понадобится: льняное масло, корни лопуха и чуть воды. В пропорциях 1:4 нужно смешать корни лопуха и льняное масло. Если масса стала очень густой – следует добавить чуть воды. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно два часа. Потом маску нужно смыть.

### *Маска для жирных волос*

Возможно применение для волос смешанного типа. Берут льняное масло и лимон, смешивают в пропорциях 1:3 (масло: лимон). Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно двадцать минут. Потом маску нужно смыть под теплым душем.

Применяют маски через день на протяжении 3-х месяцев.

### *Классическая маска для лица*

Применяется для ухода. Рекомендуется к использованию каждый день. Применяют так: берут ватный тампон, наносят на него льняное масло, а потом втирают его в кожу. Держат примерно полчаса, после чего смывают теплой проточной водой или отваром трав. Применяется такая маска для сухой, дряблой и увядающей кожи.

### *Проблемная кожа*

Масло из льна помогает при лечении проблемной кожи. С его помощью устраниют такие кожные заболевания как опоясывающий лишай, угревую сыпь, ожоги разной степени. Оно прекрасно справляется с мозолями, бородавками и заживлением ран. Наносите, на пораженные участки кожи льняное масло утром и вечером и это поможет вам в борьбе с вашими проблемами.

### *Маска от шелушения из льняного масла*

Берут сырой яичный желток, добавляют туда жидкий мед и льняное масло в одинаковом соотношении. Тщательно перемешивают эту пастообразную массу и нагревают на водной бане. После – наносят ровным слоем и оставляют на 20–30 минут.

### ***Увлажняющая льняная маска***

Берут обычные дрожжи, добавляют туда молока и размешивают до однородности. Потом льют немного масла льна и одну чайную ложечку меда в жидкое состояние. Потом еще добавляют немного сметаны и лимонного сока. После – наносят ровным слоем и оставляют на 20–30 минут. Смывают проточной водой или отваром из трав.

### ***Маска для кожи лица смешанного типа***

Лимон, сметану и цедру лимона тщательно перемешивают до однородного состояния. Пропорция не важна. Главное – пастообразное состояние. Потом доливают чуть льняного масла и наносят ровным слоем на кожу. Держать около получаса. Потом следует смыть проточной водой.

Применять все эти маски нужно как минимум два раза в неделю на протяжении двух-трех месяцев.

### ***Трешины на пятках***

Если у вас возникла такая проблема как трещины на пятках, то вам с ней сможет справиться лён.

В этом вам поможет хороший, а главное эффективный бабушкин рецепт. Нужно взять льняную тряпичку, смочить её натуральным маслом льна, и приложить к пяткам на 30 минут. Такую процедуру можно делать ежедневно, пока трещинки на пятках полностью не затянутся.

### ***Для сухой и грубой кожи рук***

Народная медицина рекомендует делать ванночки с добавлением масла льна. С этой целью одну столовую ложку льняного масла нужно добавить в воду с температурой примерно 40 градусов по Цельсию. Ванночку следует принимать 15–20 минут, затем просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

### ***Против шелушения рук***

Необходимо смешать желток сырого яйца, одну столовую ложку льняного масла, чайную ложку меда (желательно не засахарившегося) и несколько капель лимонного сока. На очищенную кожу рук наносят приготовленную массу, надевают хлопчатобумажные перчатки и держат 30 минут. Затем ополоснув руки теплой водой, просушивают их полотенцем. Кожа на ощупь уже совсем другая!

### ***Для укрепления ногтей***

Если у вас ослабленные и расслаивающиеся ногти, то для их лечения используйте внутрь пищевое льняное масло. Принимайте его по 1 ч. ложке 3 раза в день, ну и на ночь. Кожу рук просто смазывайте им, а затем втирайте массажными движениями на протяжении 5–10 минут.

### ***Для груди***

Льняное масло очень хорошо помогает не только коже или волосам, но и неплохо справляется с задачей по обеспечению упругости женской груди и помогает ускорить её рост.

Для того чтобы обеспечить рост груди, да и просто для повышения общего тонуса, следует принимать по 1 ст. ложке льняного масла каждый день перед тем, как приступить к приему пищи. Поначалу, вкус льняного масла будет казаться очень отвратительным и неприятным, но потом можно к этому привыкнуть. Можно добавлять льняное масло в рацион, например – в салаты.

Для придания кожи груди нежности и в тоже время упругости, нужно смазывать грудь льняным маслом перед сном каждый вечер. Кожа очень хорошо впитывает масло и становится бархатной на ощупь.

Если у женщины есть проблемы с варикозом, то от применения льняного масла следует воздержаться. Также, не следует увлекаться маслом людям, которые страдают нарушенным обменом веществ и чересчур жирной кожей.

При приеме масла внутрь применять масло наружным способом не рекомендуется.

Чтобы эффект от льняного масла на груди был очень хорошим и стабильным, то грудь нужно массировать очень осторожно и не переусердствовать с льняным маслом.

### ***Для похудения***

Льняное масло способствует здоровью и активному долголетию. Его советуют включать в повседневное питание лицам, страдающим избыточным весом и ожирением, поскольку оно обладает способностью ускорять обмен веществ. Чтобы похудение стало возможным, то всего-навсего надо заменить животные жиры на льняное масло(потому что льняное масло намного проще и легче усваивается организмом).

Выглядит это примерно так: надо начать курс приема масла из семени льна для того чтобы очистить организм (принимать каждый день по одной чайной ложке масла одну неделю); по истечении первой недели доза должна увеличиваться до столовой ложки; затем доза должна опять уменьшиться до одной чайной ложки и постепенно курс надо прекратить (он должен длиться три месяца).

Все это время (три месяца) через 15 минут после утреннего приема масла (половина дозы) можно начинать завтракать. А через 15 минут после ужина выпивать вторую порцию. Но ни в коем случае нельзя переедать в период очищения (лучше соблюдать диету, которая будет включать продукты насыщенные витаминами и минералами).

Также льняное масло является полезной находкой для вегетарианцев. Оно прекрасно восполняет те полезные вещества, которые имеются в рыбе (а, как известно, вегетарианцы не едят рыбу).

## Применение в кулинарии

На сегодняшний день льняное масло активно используют в кулинарии. Оно богато полиненасыщенной кислотой Омега-3, которая улучшает работу всего организма. Именно по этой самой причине льняное масло широко используется не только в медицине, косметологии, но и в кулинарии.

Использовать масло в кулинарии можно без каких-либо ограничений. К примеру, данное масло отлично подходит в виде приправы к тесту, йогуртам, молочным продуктам (кефир, творог). Также весьма великолепный и изысканный вкус получают салаты из огурцов, помидоров, свеклы и других овощей, заправленные этим маслом. Ну а если вы желаете придать пикантный вкус винегрету, вам следует добавить в него вместо подсолнечного масла льняное. А вот квашенная капуста, заправленная льняным маслом, понравится любому гурману.

Масло льна рекомендуется обязательно включить в диетическое питание людям, страдающим нарушением жирового обмена.

Если употреблять льняное масло в пищу с сочетаемыми продуктами, то можно усилить его полезные качества. Самая полезная смесь льняного масла с медом, такое блюдо можно употреблять в период простуд, оно отлично повышает иммунитет человека. Соединение масла и картофеля также очень полезно для общего состояния организма. Благодаря высокой и уникальной ценности состава, масло хорошо влияет практически на все органы. Регулярное употребление этого продукта предотвращает появление многих заболеваний. Масло улучшает зрение, стимулирует работу мозга, ускоряет обмен веществ, снижает степень аллергических реакций, способствует быстрому заживлению растяжений и переломов. Многие врачи рекомендуют принимать масло ранней осенью и весной, так как именно в эти времена года люди имеют ослабленную иммунную систему.

Плюс ко всему, льняное масло можно смело добавлять в рисовую либо гречневую кашу. Вот только следует помнить о том, что применять это масло в кулинарии необходимо исключительно в холодном виде, иначе во время разогрева оно теряет все полезные свойства. Все дело в том, что льняное масло при нагревании быстро образует вредные канцерогенные образования.

## Как выбрать льняное масло

Льняное масло получают посредством холодного прессования семян льна (так называемого холодного отжима). Данный способ позволяет сохранять в нем все целебные качества. После этого готовый продукт очищают. Очистка приводит к изменению его цвета – чем она выше, тем масло светлее. Масло обладает специфическим ароматом, являющимся показателем не только чистоты продукта, но и качества.

Льняное масло применяется в комплексном лечении многих заболеваний.

Для достижения выраженного терапевтического эффекта льняное масло следует употреблять не наобум, а в правильной дозировке и выдерживая рекомендованные сроки лечения. Так, принимать его внутрь могут как взрослые, так и дети, но не младше 12 лет. Употреблять следует в день по 15–30 г, что соответствует одной-двум столовым ложкам. Эта дозировка считается оптимальной, поскольку удовлетворяет суточную потребность человеческого организма в Омега-3 и Омега-6. Что касается сроков лечения льняным маслом, то они должны быть не меньше 2–3 месяцев подряд.

## Противопоказания

Какими бы превосходными целебными свойствами не обладало масло из семени льна, к сожалению, оно полезно не для всех. Оно также может вызвать аллергические реакции (на солнечный свет). Если человек болеет сердечными проблемами, то применять льняное масло без консультации врача может быть опасным. Когда обостряются проблемы печени, кишечника, желудка, то льняное масло нужно полностью исключить из обихода, чтобы не усугубить ситуацию.

Гепатит, энтероколит и острый панкреатит являются противопоказаниями к применению этого масла. Не рекомендуется масло льна лицам с повышенной свертываемостью крови, при выраженным атеросклерозе, опухолях матки и ее придатков, кровотечениях, спровоцированных полипами. С осторожностью следует применять при гипертонической болезни, не отказываясь при этом наблюдать у своего лечащего врача. При холецистите льняное масло употреблять можно, но только во время еды.

Льняное масло – это уникальное натуральное средство практически от любого повреждения. Льняное масло вне всякой конкуренции по количеству полезных свойств.

*Хранение.* Чистое льняное масло может храниться до двух лет. Разумеется, в закрытом виде. Чтобы его лечебные свойства не пострадали, сосуд должен быть плотным, а место хранения – прохладным и темным. Не допускать прогоркания продукта. От этого не только портится вкус, но и образуются альдегиды, кетоны, эпоксиды и другие чрезвычайно вредные для человека канцерогены.

## Облепиховое масло

Облепиха растет в Сибири, на Кавказе, Средней Азии и на юге европейской части России. В России ее начали выращивать в Санкт-Петербургском ботаническом саду в XIX веке. Из-за кисло-сладкого вкуса в Сибири облепиха приобрела совсем другое название – «сибирский ананас».

Применение облепихового масла в IX веке нашей эры было описано в трудах древнегреческих врачевателей. Гиппократ описал его благотворное влияние на желудок, и изготавливал для своих пациентов из него целебные настои.

Для заживления ран воинами Древнего Египта применялись компрессы из ягод облепихи. Спартанцы кормили ими своих коней для повышения выносливости перед предстоящей битвой.

Облепиха и сегодня носит название «царской ягоды», так как ее подавали к столу русских царей. Причем для ее сбора были организованы специальные экспедиции к берегам Дуная и Дона.

В XVII веке казаки Ермака в походе по завоеванию Сибири употребляли в пищу данные ягоды для восстановления сил и укрепления здоровья.

Таким образом, применение облепихового масла в народе имеет богатые традиции, но в медицине его использование было ограничено в прошлом веке лишь рубцеванием язв желудка. Так чтобы избежать оперативного лечения дефекта в стенке желудка врачи вводили в область повреждения облепиховое масло через специальный полый зонд.

## **Состав облепихового масла**

Ягоды облепихи и облепиховое масло используются для лечения и профилактики различных заболеваний. В масле содержится большое количество витамина Е, С, группы В, К, микроэлементы, макроэлементы, жирные кислоты, фосфолипиды, фитостеролы, биологически активные компоненты, природные антибиотики, органические кислоты.

Важную роль играют входящие в состав масла каротиноиды, обладающие антиоксидантной активностью вещества, помогающие при синтезе витамина А, который обладает противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами, играет важную роль в формировании уровня иммунитета, приводит в норму все процессы роста клеток, улучшает репродуктивную систему и принимает участие в выработывании коллагена.

Витамин С, как антиоксидант, делает облепиховое масло лидером среди всех растительных масел, которые содержат этот витамин. Без антиоксиданта невозможен синтез нуклеиновых кислот, липидный и углеводный обмены. Он обладает противоаллергенным и противовоспалительным свойствами, улучшает процессы кроветворения, синтеза гормонов, выработки коллагена, укрепляет и очищает стенки сосудов от холестериновых бляшек, способствует укреплению иммунитета и улучшает зрение.

## **Лечебно-профилактические свойства**

Если вы будете регулярно употреблять облепиховое масло, то сможете улучшить свое самочувствие, повысить иммунитет и решить еще массу проблем.

Масло помогает при лечении заболеваний горла, при ангине, угнетает воспалительные процессы, используется при стоматите, пародонтозе, пульпите.

Эффективно способствует лечению сердечных и сосудистых заболеваний, улучшает все их функции и жизненные процессы, повышает эластичность и упругость стенок сосудов, регулирует давление крови, предотвращает патологии сердечной деятельности. Масло используется при комплексном лечении атеросклероза, ишемической болезни, рекомендовано для лечения и профилактики сахарного диабета и такого распространенного заболевания, как ожирение. В составе масла находятся вещества, которые регулируют уровень сахара в крови и активно участвуют в синтезе инсулина. Поэтому облепиховое масло полезно для лечения и профилактики авитаминоза, в период реабилитации после тяжелой болезни и операционного вмешательства, прохождения курса химиотерапии или курса лечения антибиотиками для профилактики онкологических заболеваний и повышения общего уровня иммунитета.

## Готовим облепиховое масло в домашних условиях

В домашних условиях приготовить полноценное облепиховое масло очень сложно. Его не сравнить с фабричным, но лечебным действием оно всё же обладает.

Собранные ягоды нужно раздавить так, чтобы семена остались целыми, не раздавленными. Полученную массу нужно поместить в плотную хлопчатобумажную ткань и отжать из неё сок.

Полученный жмых нужно высушить при температуре не более +50 градусов на марлевом сите, сделанном в виде корыта. Примерно через каждый час его надо ворошить для ускорения процесса высыхания. Высушенный жмых нужно протереть через бытовое металлическое сито с ячейкой от 0,9 x 0,9 мм до 1,2 x 1,2 мм. Как правило, сетка в бытовых ситах сделана из стали нержавейки и не разрушает каротина. Кожица с мякотью проходят через сито, а семена остаются на сите. Их нужно выбросить! Сок же, полученный после отжатия, нужно смешать с сахаром в соотношении 2 кг сахара на 1 кг сока.

Для лучшего растворения сахара сок после смешивания с сахаром нужно нагреть до температуры 45–50 градусов при непрерывном помешивании. После растворения сахара полученный сироп нужно остудить, перемешать и разлить по банкам для употребления в пищу.

В соке облепихи содержатся витамины В1, В2, Р и большое количество (до 300 мг/%) витамина С, до 2 % яблочной кислоты. Храниться облепиховый сироп может при комнатной температуре.

Полученную после протирания кожицу желательно измельчить в кофемолке. Полученный порошок надо разделить на 3–4 части. Берём рафинированное дезодорированное подсолнечное масло комнатной температуры и заливаем его в первую порцию промолотой кожицей так, чтобы объём увеличился вдвое. Делать это лучше в стеклянной банке.

Настаивать следует 3–4 дня, каждый день перемешивая. Затем даём отстояться 2–3 дня. Отстоявшееся масло сливаем во вторую порцию порошка из кожицы, а оставшийся жмых, пропитанный маслом, отжимаем через плотную хлопчатобумажную ткань. Полученное после отжатия масло так же выливаем во вторую порцию. Настаиваем 3–4 дня, каждый день перемешивая. И повторяем слив и отжатие также, как с первой порцией. Отжатое и сцеженное масло вливаем в 3 порцию и повторяем в такой же последовательности.

Отжатое и слитое после последней порции масло сливаем в стеклянную банку, плотно закрываем крышкой и даём отстояться 5–7 дней от механических примесей в тёмном месте при комнатной температуре. После чего аккуратно сливаем с осадка по флаконам небольшой ёмкости. Наливаем в эти флаконы до пробки, чтобы пространства между маслом и пробкой было как можно меньше. Плотно укупориваем и ставим в холодильник. Храниться оно может в холодильнике до 3 лет.

## **Способы применения в медицине**

### ***При язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки***

Рекомендуется употреблять по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

### ***При колите и энтероколите***

Рекомендован приём по 1 ч. ложке за 30 минут до завтрака, обеда и ужина, а также на ночь. Перед употреблением нужное количество облепихового масла размешивают в половине стакана кипячёной воды.

### ***При лечении ЖКТ и артериосклероза***

Принимать по 2 ч. ложки масла 3 раза в день за 30 минут до приема пищи или через час после нее. В комплексном лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки его пьют по 1 ч. ложке перед сном. Если язва желудка сочетается с повышенной его кислотностью, то масло рекомендуется запивать щелочной минеральной водой без газа.

### ***При сердечно-сосудистых заболеваниях***

Рекомендуется употреблять облепиховое масло в качестве биологически активной добавки к пище: либо включать это масло в рацион питания (не подвергая термической обработке), либо принимать по 1 ч. ложке утром и вечером.

### ***При геморрое и трещинах прямой кишки***

Рекомендуется принимать внутрь облепиховое масло несколько раз в день и, обязательно, перед сном. Кроме того необходимо делать микроклизмы с облепиховым маслом, вводить тампоны пропитанные этим маслом либо ставить свечи с облепиховым маслом.

### ***Облепиховое масло при раке пищевода***

Рекомендуется употребление 1,5 ч. ложки облепихового масла 3 раза в день во время прохождения курса лучевой терапии 2–3 недели после его окончания.

### ***Облепиховое масло при заболеваниях уха***

Вводят в больное ухо марлевую турундочку, смоченную в облепиховом масле, через 15–20 минут её удаляют.

### ***Облепиховое масло при заболеваниях носоглотки***

Рекомендуется ежедневно смазывать слизистую носа и глотки облепиховым маслом. Полезны также ингаляции с облепиховым маслом в течение 15 минут. Кроме того необходимо совмещать местное применение масла с употреблением его внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

### ***При острых и хронических ларингитах, фарингитах***

Следует делать каждодневные 10–15-минутные масляные ингаляции либо тампоном, пропитанным маслом, аккуратно обрабатывать слизистую оболочку. Курс лечения должен продолжаться не менее 10 дней.

### ***При ангине***

При поражении слизистой рта и ангине маслом смазывают носоглотку, а при тонзиллите – миндалины.

### ***При заболеваниях женской половой сферы***

Обильно смоченные в облепиховом масле тампоны вводят во влагалище, оставляя на 16–24 часа. Курс лечения 8—12 процедур при эрозии шейки матки и 12–15 процедур при кольпитах и эндоцервинитах. При необходимости курс лечения повторяют через полтора месяца.

### ***Ожоги и пролежни***

Эффективно масло при лечении пролежней и ожогов. Но только перед тем, как использовать масло, не забудьте обработать проблемное место раствором фурацилина (1 таблетку растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды).

### ***Облепиховое масло при заболеваниях глаз***

В комплексном лечении заболеваний глаз облепиховое масло применяют в виде капель или 10–20 % мази. Как профилактическое поливитаминное средство облепиховое масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

### ***Облепиховое масло при ожогах и обморожениях***

При ожоге или обморожении рекомендуется протирать облепиховым маслом повреждённую поверхность кожи или использовать марлевые повязки, пропитанные облепиховым маслом. Рекомендуется смазывать кожу облепиховым маслом при получении солнечного ожога.

### ***Облепиховое масло при заболеваниях кожи***

Повреждённый участок кожи предварительно обрабатывают антисептиком и дают средству высохнуть. Непосредственно на повреждение наносят пипеткой облепиховое масло, накрывают стерильной салфеткой, сверху пергаментом и забинтовывают. Менять повязку следует раз в два дня. Курс лечения 4–6 недель, в тяжёлых случаях и дольше.

### ***Облепиховое масло в профилактических целях***

В профилактических целях и как поливитаминный препарат облепиховое масло обычно рекомендуют принимать 2 раза в день за 20 минут до еды.

## Облепиховое масло в косметологии

### *Маска для волос*

Смешать 2 ч. ложки облепихового масла с 3 каплями эфирного масла апельсина, 2 ложками сыворотки, 1 ч. ложкой сока чеснока, 1 ч. ложкой бесцветной хны. Маску нанести на 30 минут, смыть как обычно. Облепиховое масло подкрашивает волосы, что следует учесть блондинкам.

### *Маска для волос*

К 10 мл шампуня добавить 3 ст. ложки облепихового масла, дополнительно можно добавить 1 ст. ложку масла грецкого ореха. Смесь нанести на волосистую часть головы, волосы тщательно расчесать и завернуть полиэтиленовой пленкой, а сверху укутать полотенцем. Через 30–50 минут голову вымыть шампунем.

### *При сухой себорее*

Смешать 1 часть облепихового масла с 6 частями оливкового или подсолнечного масла и нанести на корни волос на 40 минут. Смесь надо втирать 2 раза в неделю.

### *Маска для волос с голубой глиной*

2 ст. ложки голубой глины, 1 ст. ложка облепихового масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда. Для начала масло смешайте с яйцом и медом, постепенно добавляйте глину. Полученную смесь нанесите на волосы, наденьте шапочку для душа, оставьте маску на 30–40 минут. Затем смойте маску с шампунем.

### *Маска противовоспалительная для лица*

1 ст. ложку (наполненную с горкой) отрубей или измельченных в кофемолке зерен пшеницы смешать с 1 ч. ложкой облепихового масла и 1 ч. ложкой масла грецкого ореха. Смесь нанести на лицо. Через 30 минут смыть теплой водой.

### *Универсальная маска для лица*

1 ст. ложку масла смешайте с таким же количеством сметаны либо сливок. Густым слоем наносите смесь на чистое лицо на 25 минут.

### *Для увядающей кожи*

Смешайте одну столовую ложку масла и одну чайную ложку натурального меда. Очистите кожу и нанесите смесь массажными движениями на лицо и область декольте на 15 минут. Для удаления маски, примените контрастное смывание.

После смывания маски увлажните кожу кремом.

### *Для сухой и нормальной кожи лица*

Смешайте 2 ст. ложки масла облепихи с таким же количеством ростков пшеницы. Нанесите смесь на предварительно очищенное лицо, шею и область декольте на двадцать минут. После смывания маски увлажните кожу кремом.

### *Масло для увядающей кожи*

К 1 ст. ложке облепихового масла добавить по 3 капли кипарисового, пачулиевого и неролиевого эфирных масел. Смесь наносить на очищенную кожу лица ежедневно, желательно на ночь.

***Уход за губами и кожей вокруг глаз***

Чистым маслом облепихи смазывать веки, губы, кожу вокруг глаз. Остатки масла убирать салфеткой.

***Для усиления загара***

Прекрасный золотой оттенок даёт добавление в небольших количествах к основному маслу для загара (авокадо, кедровое или кунжутное) масла облепихи по 0,5 ч. ложки на 100 мл основы.

***При ожогах***

Марлевые салфетки пропитать облепиховым маслом, отжать, уложить в один слой на предварительно обработанную ожоговую поверхность и закрепить легкой повязкой.

## Применение в кулинарии

Если хотите быть здоровыми и красивыми, облепиховым маслом нужно пользоваться и при приготовлении пищи. Идеально оно подойдет для оригинальной заправки салатов, особенно в сочетании с апельсиновым вкусом. Его можно добавлять к рыбным блюдам. Добавление масла облепихи к овощным и фруктовым салатам, придаёт им необычную пикантность.

На облепиховом масле нельзя жарить, как на некоторых других растительных маслах. Чаще всего его употребляют в качестве заправки фруктовых салатов. Оно придает фруктам необычную изюминку. Особенно хорошо сочетается масло облепихи с апельсинами. Приправляют им также мясные и рыбные блюда.

Оригинальная нотка масла подчеркивает вкус основных ингредиентов блюда.

Еще один способ применения облепихового масла в кулинарии – добавление его в выпечку. Благодаря маслу булочки получаются румяными, ароматными и очень приятно пахнут.

## Как выбрать облепиховое масло

Облепиховое масло – это препарат растительного происхождения, представляющий собой комплекс витаминов и биологически активных веществ.

Сегодня на прилавках аптек представлено множество марок данного продукта, однако далеко не все обладают реальным лечебным действием. Качество, а соответственно и лечебная эффективность масла облепихи, полностью зависит от трех важных моментов: места произрастания кустарника, содержания каротиноидов (главный действующий компонент препарата), а также способа извлечения масла из плодов.

Никогда низкокаротиноидный БАД из посредственного сырья не будет обладать эффективностью настоящего фармакопейного облепихового масла, извлеченного из высокосортной спелой облепихи.

Лекарственным (фармакопейным) может считаться только облепиховое масло, отвечающее следующим требованиям:

- ◆ содержание каротиноидов не менее 180 мг/%;
- ◆ использование специальных селекционных сортов облепихи, выращенных в экологически чистых районах;
- ◆ контроль состава препарата официальными органами сертификации.

Редкое соответствие всем вышеуказанным требованиям имеет чистое фармакопейное облепиховое масло «Алтайвитамины» (ранее «Бийский витаминный завод»), выпуск которого продолжается и в наши дни. Неповторимое сочетание чистоты исходного сырья, выращенного в предгорьях Алтая, уникальной, выверенной десятками лет технологии обработки и высокого содержания действующих веществ, порождает чистый природный продукт с доказанными лекарственными характеристиками.

## **Противопоказания к применению**

Очень важно знать и о противопоказаниях масла облепихового. Его нельзя применять внутрь при острых и тяжёлых заболеваниях поджелудочной железы; при острых гепатитах; при циррозах печени; и при гемохроматозе (бронзовый диабет).

Масло не используется в том случае, если у вас индивидуальная непереносимость, при обостренных болезнях желудка и печени, панкреатите, диарее.

В любом случае, перед тем как применять масло в лечебных и профилактических целях, проконсультируйтесь с врачом.

## Оливковое масло

Масло из оливы получают с древнейших времен. Олива считается священным деревом, а оливковая ветвь – символом мира и спокойствия, радости и жизни.

В диком виде оливки известны человечеству уже целых 14 тысяч лет. В древнем Вавилоне археологи нашли клинописную табличку с договором о покупке 25 литров оливкового масла высочайшего качества неким господином Син-Ашаредом.

Согласно легенде, когда-то человек мог пролететь путь из Мекки в Марокко в тени оливковых, фиговых и финиковых деревьев. Родиной оливковых деревьев была Юго-Западная Азия. Караваны путешественников, груженые плодами оливкового дерева, доставляли их даже туда, где до этого оливок никто никогда не пробовал. Цари и правители древних государств даже оценивали размеры своего состояния в кувшинах оливкового масла, хранящихся в подвалах дворца.

Археологические раскопки доказали, что оливковые деревья начали культивировать в Средиземноморье шесть тысяч лет назад. А незадолго до начала нашей эры, две с половиной тысячи лет назад, жители Средиземноморья научились добывать из плодов оливы божественный нектар – оливковое масло. Сначала оливки выращивали только на Востоке: в Малой Азии и Египте, но постепенно они распространились и на Запад. Финикийские купцы привезли оливы в Испанию и Грецию, а греки затем – в Италию.

В те далекие времена оливковое масло называли «жидким золотом», и оно было предметом первой необходимости и одним из самых ценных товаров. За свою долгую историю оливковое масло выступало в разных качествах, от денег до лекарства, и неотделимо от культуры Средиземноморья.

Цари и правители древних государств даже оценивали размеры своего состояния в кувшинах оливкового масла, хранящихся в подвалах дворца.

История распространения оливок – это история завоевания более сильными цивилизациями более слабых. Хитроумные римляне, например, подчинили себе многие земли, разрешая взамен местным жителям выращивать столь доходную культуру, как оливки.

Оливковому дереву приписывалось божественное происхождение. Египтяне считали, что это богиня Изис научила людей выращивать и использовать оливки. Греки же верили, что это Афина, богиня мудрости, даровала человечеству оливковое дерево.

В одном из древнегреческих мифов говорится, что однажды между богиней Афиной и грозным

Посейдоном возник спор, кому быть хозяином Аттики. Решили боги, что победителем станет тот, кто сумеет совершить большее благодеяние. Ударил Посейдон своим трезубцем в скалу и забил из трещины прозрачный источник. Тогда Афина метнула копье в другую скалу, и оно мгновенно превратилось в оливу – цветущее дерево, такое прекрасное, что совет богов решил спор в пользу Афины.

В эпоху Великих географических открытий именно испанцы завезли оливковые деревья в самые удаленные уголки света. На каждый корабль, отправлявшийся в заморские края, капитанам было строжайше предписано брать хотя бы одно оливковое дерево, чтобы высаживать оливы в новых землях.

В XVII веке оливковые деревья перебрались за океан, однако, климат Нового Света, не такой умеренный, как на берегах Средиземного моря, не позволил получать там оливковое масло такого же качества, как традиционное европейское.

Сегодня в районах Средиземного моря производится 99 % всего оливкового масла. Местные фермеры относятся к нему с глубоким уважением и порой ценят его даже выше, чем другой средиземноморский талисман – вино.

Согласно истории, оливковое масло использовалось также в церемонии помазания монархов, священников и больных. Иаков смазал оливковым маслом (елеем) камень в Вифлее после своего сна о лестнице, достигающей неба. Спаситель, мессия, по-еврейски называется «мавиах» – «помазанник».

В христианстве чистое оливковое масло смешивается с бальзамом, ароматизируется пряностями и называется «миро». Оно служит для помазания при крещении, конфирмации, рукоположении и соборовании. Таким образом, оливковое масло сопровождало у наших предков весь круг человеческой жизни, от рождения до смерти, олицетворяя непрерывность и неуничтожимость бытия.

## Состав оливкового масла

Оливковое масло довольно калорийный продукт. На 100 г содержит 900 ккал.

Существует три основных вида оливкового масла.

*Extra-virgin olive oil* – это высший сорт масла, которое получают путем холодного отжима, получается масло в результате быстрого отжима. Такое масло считается самым полезным, в котором сохраняются все полезные вещества. Оливки отжимают для получения масла в день сбора. Это масло имеет сильный привкус оливок, вкус насыщенный, цвет масла зеленоватый, масло пахнет оливками.

*Fine virgin olive oil* – это масло холодного прессования, которое получают на следующий день, то есть оливки для масла отжимают на следующий день. Такое масло имеет хороший аромат и цвет.

*Pomace* – это вторичный отжим. Оливковое масло практически не имеет запаха и вкуса, масло получается светлее самих оливок. Это масло получают из жмыха после первых отжимов, а затем его рафинируют.

Оливковое масло в основном состоит из ненасыщенных жиров (олеиновая жирная кислота), при использовании растительного масла вместо животных жиров в ежедневном рационе человека, значительно снижается уровень плохого холестерина в крови. А также его умеренное употребление служит профилактикой сахарного диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин Е, входящий в его состав является высокоактивным антиоксидантом, что помогает организму в борьбе со старением кожи, улучшает рост волос и состояние ногтей, является профилактикой развития онкологических заболеваний.

Витамина А, К, Д в комплексе с витамином Е способствуют укреплению тканей, мышц кишечника, костной системы. Поэтому оно очень полезно для детей.

Фенолы, которые присутствуют в составе масла, укрепляют иммунитет и замедляют процесс старения.

Линолевая кислота весьма положительно влияет на зрение, способствует улучшению координации движений, регенерации тканей, быстрому заживлению ран, ожогов.

Ученые доказали, что олеиновая кислота способна стимулировать ген, который подавляет активный рост раковых клеток, что снижает риск онкологических заболеваний.

Оливковое масло очень хорошо, практически на 100 %, усваивается организмом человека.

Оливковое масло для пищеварительной системы весьма полезно – оно обладает мягким слабительным действием, что позволяет многим людям бороться с запором и геморроем. Также, обладая умеренным заживляющим свойством, положительно влияет на желудок, способствуя смягчению гастрита или заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. При соблюдении диеты с целью снижения веса, такое масло идеально подходит для похудения, заменяя насыщенные жиры, оно способствует ускорению обмена веществ и снижает аппетит.

## Лечебно-профилактические свойства

Оливковое масло является самым полезным из всех растительных масел, известных человечеству. Его регулярное применение благотворно влияет на здоровье и долголетие человека.

Оливковое масло не содержит в себе холестерина и эффективно выводит излишние его скопления, препятствуя их всасыванию в ткани и плазму крови.

Благодаря этому полезному качеству, оливковое масло борется со многими недугами сердца и сосудов, предотвращая развитие инфарктов и инсультов. Оливковое масло благотворно воздействует на пищеварительный тракт, оно стимулирует функциональную деятельность поджелудочной железы, печени и кишечника.

Масло способствует излечению язвенных заболеваний, как желудка, так и двенадцатиперстной кишки. Оно обладает легким слабительным эффектом, что бесспорно пойдет на пользу тем людям, которые страдают от запоров. Чтобы ускорить двигательную активность кишечника просто с утра выпейте натощак чайную ложку качественного оливкового масла. Такой прием пойдет на пользу и при таком заболевании, как геморрой. Кроме того этот продукт является замечательным желчегонным средством.

Оливковое масло обладает отличным омолаживающим эффектом, так как в нем содержится огромное количество витамина Е и антиоксидантов. Его можно использовать и наружно – нанося на кожные покровы для увлажнения сухой и чувствительной кожи. Оно защитит клетки эпидермиса от потери влаги и значительно улучшит цвет лица.

В оливках содержится много веществ, которые важны для человеческого организма, это и витамины, и минералы, и органические кислоты. В оливковом масле присутствуют все эти элементы в полной мере. Растительные жиры предотвращают недуги сердца и сосудов, среди которых и атеросклероз. Они просто прекращают их развитие.

В состав оливкового масла входят органические кислоты, которые являются строительным материалом для клеточной оболочки. Среди них присутствует олеиновая кислота, которая ускоряет и облегчает процессы переработки и усвоения жиров. Благодаря этому свойству оливковое масло считается диетическим продуктом.

Оливковое масло является замечательным ранозаживляющим средством, оно может залечить порезы, язвы и много других повреждений.

Оливковое масло – это эффективный иммуностимулятор, оно активизирует и укрепляет защитные силы человеческого организма. В нем содержатся токоферолы, стеролы и терпеноевые дисфириды, благодаря чему оно является отличным лекарством от атеросклероза. Также оливковое масло богато на олеоканталы, которые снимают болезненные ощущения и воспалительные процессы.

## Способы применения в медицине

### *Лечение артрита*

Готовится теплый напиток из 1 ст. ложки оливкового масла, смешанного с 0,5 ч. ложки тертого чеснока и стаканом кипящей воды. Пьют напиток утром и вечером, чтобы избавиться от боли. В область болящего сустава втирают смесь из оливкового масла с чесночным порошком. Уже через минуту боль начинает отступать.

### *Инфекция мочевого пузыря*

1 ч. ложку оливкового масла и 1 ч. ложку чесночного сока смешивают со стаканом теплой кипяченой воды, пьют по стакану 3 раза в день перед едой. Можно вместо воды использовать клюквенный морс.

### *Лечение гепатита, холецистита, цирроза печени*

Мед – 1 кг, масло оливковое – 200 мл, 4 лимона среднего размера (с 2 лимонов срезать кожуру).

Все четыре лимона прокрутить в мясорубке, переложить всё сырье в эмалированную кастрюлю и перемешать деревянной ложкой. Перелить в двухлитровую банку и хранить в нижнем отсеке холодильника. Перед приемом перемешать деревянной ложкой. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30–40 минут до еды. В течение года пройти 3–4 курса.

### *При онкологических заболеваниях*

Оливковое масло, смешанное с соком чеснока, используют при раковых заболеваниях. По данным японских исследователей, прием такой смеси в течение месяца приводил к ремиссии.

Положительный эффект также был замечен при использовании смеси у больных раком молочной железы.

### *Диатез у детей*

Смешать 1 часть пихтового масла и 3 части оливкового масла с добавлением витамина С. Смазывают пораженные участки кожи. Курс лечения 7—10 дней.

### *При переломах*

Еловая смола (живица) – 20 г, растертая луковица – 1 шт., масло растительное (лучше оливковое) – 50 г, медный купорос в порошке – 15 г.

Все тщательно растереть и топить на огне, не доводя до кипения. Мазь обладает жгучим действием, активно лечит нарываы, ушибы и переломы костей.

### *Насморк*

Возьмите 100 г оливкового масла, залейте им 1 ст. ложку высушенных и качественно измельченных листков багульника. Настаивайте в течение 3-х недель, в защищенном от света месте, периодически взбалтывая. Процедите и применяйте для закапывания по паре капель 3 раза на день. Длительность такого лечения – одна неделя.

### *Простудные заболевания*

Для укрепления иммунной системы принимают смесь столовой ложки теплого оливкового масла с четвертью чайной ложки чесночного порошка. Эта смесь особенно эффективна в борьбе против насморка и ангины.

### ***При ушных болях***

Подогрейте немного оливкового масла и закапайте в каждую раковину по паре капель. После этого закройте слуховой проход ватным тампоном, пропитанным маслом.

### ***Для лечения запора***

Приготовьте специальную клизму: смешайте 3 ст. ложки масла со свежим яичным желтком и стаканом горячей воды. Также натощак следует выпивать пару глотков масла, запивая теплой водой с небольшим количеством лимонного сока.

## Применение в косметологии

### *Для рук и ногтей*

Если подержать руки в ванночке из оливкового масла и лимонного сока, это сделает кожу мягкой, укрепит ногти и эффективно размягчит кутикулу. Для наибольшей эффективности проведите такую процедуру перед сном, после чего наденьте на руки тонкие хлопчатобумажные перчатки.

### *Для сухой кожи рук*

Снять сильную сухость кожи можно при помощи следующей процедуры: подогрейте оливковое масло и смешайте его с крупной солью (можно морской), в смесь окуните кисти на четверть часа. Повторяйте такую процедуру каждый день. Она является отличной подготовкой к выполнению маникюра.

### *Для ногтей*

Если у вас сильно ломаются ногти, окуните их в оливковое масло на десять минут, после чего обработайте при помощи йодированного спирта.

### *Маска для лица*

Смешайте 1 ст. ложку масла с 1 ч. ложкой растворенной в воде глины и нанесите на лицо на 15 минут. После такой маски ваша кожа приобретет естественный цвет, мягкость и красоту.

### *Маска омолаживающая*

Смешать 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку мякоти киви (вместо киви можно виноград).

Смесь нанести на лицо, через 20–30 минут смыть теплой, а затем холодной водой.

### *Маска от морщин*

Для избавления от морщин, нанесите на лицо смесь равных частей оливкового масла и лимонного сока. Обладает мягким отбеливающим эффектом.

### *Маска для проблемной кожи*

Смешать 0,5 ч. ложки масла черного тмина и 1 ст. ложку оливкового масла. Полученной смесью смастить лицо и оставить на 1 час. Затем смыть с водой и детским мылом.

### *Маска для сухой и нормальной кожи*

Смешать 1 ст. ложку оливкового масла, 5 капель розмаринового, 2 капли гераниевого и 3 капли эфирного масла розового дерева. Смазывать лицо 1–2 раза в день.

### *Маска для волос*

Смешайте желток свежего яйца, 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки лимонного сока и 5 ст. ложек темного пива. Нанесите такую смесь на волосы и оставьте минимум на полчаса. Такое средство добавит волосам блеска, сделает их менее ломкими и устранит сухость.

### *Маска от перхоти*

Для избавления от перхоти смешайте 2 ст. ложки натурального жидкого меда с 1 ст. ложкой оливкового масла.

Подогрейте такую смесь на водяной бане и нанесите на волосы. Поверх необходимо надеть шапочку для душа или укутаться в полиэтилен. Сверху голову необходимо обернуть полотенцем. Через полчаса смойте маску обычным шампунем.

Оливковое масло должно занять свое место в вашем повседневном рационе. Его можно добавлять в пищу и использовать для лечения самых разных заболеваний.

### ***Массаж для коррекции фигуры***

Смешать 2 части оливкового масла, 1 часть масла грецкого ореха и 1 часть масла зародышей пшеницы. На 1 ст. ложку полученной жировой основы внести по 1–2 капли кипарисового, апельсинового, можжевелового, розмаринового эфирных масел.

Массаж проводить после принятия ванны или душа в течение первой недели ежедневно, далее – 2–3 раза в неделю.

### ***Массаж от усталости и отечности ног***

Приготовить жировую основу: 2 части оливкового масла, 1 часть кокосового масла и 1 часть масла виноградных косточек.

К 1 ст. ложке жировой основы добавить 5 капель кипарисового, 5 капель можжевелового и 3 капли розмаринового эфирных масел. Смесью массажировать ноги до полного впитывания.

### ***Ванна с маслом***

Если добавить в ванную немного оливкового масла, это сделает кожу более эластичной и мягкой. К примеру, для этого можно смешать по 50 мл масла и коровьего молока.

## **Оливковое масло в кулинарии**

### **Оливковое масло с пряными травами**

Травы могут быть разными по вкусу. Это может быть розмарин, фенхель, укроп, базилик, эстрагон, петрушка, орегано, кинза. Кладут свежую веточку одной травы или 2–3 вместе. Можно использовать и сухие травы. Свежие травы после ароматизации масла вынимают.

Для приготовления берут поллитровую бутылку оливкового масла и наливают в стеклянную бутылку, добавляют 2–3 веточки пряной травы, закрывают и оставляют готовиться в темном и прохладном месте. Масло готово через 10 дней. Применяют в салаты, на хлеб и гренки.

### **Оливковое масло с корицей и гвоздикой**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 2–3 палочки корицы, 5–6 бутончиков гвоздики. Настаивают 5–6 дней. Применяют преимущественно в сладкую выпечку и в сладости.

### **Оливковое масло с чесноком и розмарином**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 2 дольки чеснока, 1 веточку розмарина, 6–7 горошин перца. Настаивают 10 дней.

Применяют для печеной картошки, печеных баклажан, к овощам, для печеной и жареной рыбы.

### **Оливковое масло с кедровыми шишечками**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 5–6 кедровых шишечек, 6–7 горошин перца, настаивают 10 дней. Применяют для салатов, к картошке.

### **Оливковое масло со специями**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 6–7 горошин черного перца, 5–6 горошин душистого перца, 1 ч. ложку семян аниса, 1 палочку корицы. Настаивают 10 дней. Применяют к пикантным блюдам и к мясным блюдам.

### **Оливковое масло с чесноком**

В блендере перемалывают 4 зубчика чеснока с 5 ложками оливкового масла. Процеживают через марлю и добавляют 0,5 л оливкового масла.

Применяется с хлебом, с макаронами, в супах, соусах, к жаренным на угле рыбой и мясу, в салатах.

### **Оливковое масло с лимоном**

Моют и вытирают насухо 3–4 небольших лимона. В каждый лимон втыкают по одному бутончику гвоздики. Укладывают в литровую банку и заливают 1 л оливкового масла. Настаивают 2 недели. Применяется как в предыдущем рецепте.

## **Оливковое масло с лимонными корочками**

К 0,5 л оливкового масла добавляют корочки от одного лимона и настаивают месяц. Хранится долгое время. Такое масло можно сделать и с апельсиновыми корочками.

Применяется для салатов из варенных и свежих овощей и дикорастущих трав, к блюдам из мяса и рыбы, при выпечке.

## **Оливковое масло с прямыми травами**

К 1 л оливкового масла добавляют 2–3 веточки origана, 1 ст. ложку тимьяна, 1 ст. ложку сухой мяты, 1 ст. ложку базилика. Настаивают 10 дней. Процеживают через марлю или фильтр для кофе. В результате получается очень ароматное масло для любого приготовления.

## **Оливковое масло с фенхелем**

К 1 л оливкового масла добавляют 2 дольки чеснока, 3–4 бутончика гвоздики, 4 веточки фенхеля. Настаивают 2 недели. Применяется к салатам, мясу, рыбе.

## **Оливковое масло с origаном**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 3–5 веточек origана. Настаивают 10 дней, используют к салатам, с хлебом, мясом.

## **Оливковое масло с уксусом**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 100 мл уксуса. Перед употреблением к мясу и рыбе взбалтывают и используют по вкусу.

## **Оливковое масло с острым перцем**

К 0,5 л оливкового масла добавляют 2 свежих стручка красного острого перца. Настаивают 10 дней. Применяется для блюд из мяса и рыб, салатов, блюд из бобовых.

Готовят обычно несколько видов масла и подают к столу вместо сливочного масла. Подают в маленьких пиалах, куда макают кусочки хлеба, или поливают основные компоненты блюда.

## Как выбрать и хранить оливковое масло

Оливковое масло лучше всего покупать в небольших количествах, так как оно быстро окисляется и со временем не становится лучше, поэтому долго хранить оливковое масло не стоит. Хранить оливковое масло лучше всего в темном и прохладном месте. Качественное оливковое масло продается в бутылках из темного стекла, в таких бутылках масло менее подвержено воздействию тепла и света.

Качественное масло хорошо передает аромат оливок, обладает сладковато-пряным вкусом. Цвет оливкового масла не играет особой роли при его выборе. Если оливковое масло изготовлены из спелых оливок, то цвет масла будет золотистым. Если масло изготовлены из незрелых оливок, цвет масла будет с зеленоватым оттенком.

Покупайте то оливковое масло, которое вам нравиться больше всего. Перед покупкой масла не забывайте посмотреть на дату его изготовления, не приобретайте оливковое масло, которое хранилось более 8–9 месяцев. Замораживать оливковое масло тоже не стоит так как испортиться не только его вкус, а и оно потеряет все свои лечебные свойства. Если на дне бутылки с оливковым маслом вы увидели осадок, то не спешите выбрасывать такое масло, осадок может говорить о слабой фильтрации масла, а также осадком может являться и сами частички оливок.

*Условия хранения оливкового масла.* Оливковое масло необходимо хранить в защищенном от света месте при комнатной температуре. При температуре ниже +5–8 °C оливковое масло густеет, белеет и даже может выпасть в осадок, что является показателем его высокого качества. В теплом помещении цвет и консистенция масла восстанавливаются без потери полезных свойств. При наличии осадка, что характерно для очень качественного масла Экстра Вирджин, необходимо несколько раз перевернуть бутылку и встряхнуть ее, чтобы осадок растворился.

Оливковое масло желательно потреблять в течение первого года после изготовления. Для защиты от поглощения атмосферной влаги и окисления кислородом воздуха его рекомендуют хранить герметично закрытым в сухом, прохладном (но не холодном), тёмном месте, где будут недоступны различные запахи, поскольку масло их легко впитывает. Если масло хранить в холоде, то со временем может выпасть естественный осадок; это никак не влияет на качество масла, а после того, как оно нагреется, осадок исчезает.

## Противопоказания и вред оливкового масла

Давно известно, что лучше всего усваивается и приносят больше пользы те продукты, который растут в местности, где человек родился, где выросли его предки. В России оливковое дерево не произрастает, и россиянину больше полезно масло из льна, подсолнечника, горчицы. К тому же оливковое масло практически не содержит омега-3 жиров, когда как в льняном, горчичном и подсолнечном масле их достаточно много, они полезны и для обмена веществ, и для сердечно-сосудистой системы.

Самый большой вред получают больные желчнокаменной болезнью. Выраженное желчегонное действие оливкового масла опасно при наличии камней в желчном пузыре, и людям с холециститом либо следует отказаться от него, либо употреблять с осторожностью.

Россиянам нельзя полностью отказываться от родных растительных масел и лучше употреблять оливковое масло первого отжима в сочетании с родными традиционными нерафинированными маслами – льняным, горчичным, подсолнечным.

При злоупотреблении любым растительным маслом увеличивается нагрузка на пищеварительную систему и избыток употребления оливкового масла чреват развитием ожирения, повышается риск возникновения сахарного диабета или жировой инфильтрации печени. Поэтому не следует употреблять более 2 ст. ложек оливкового масла в день.

Оливковое масло, несмотря на все его полезные свойства, очень высококалорийное – на 100 г 900 ккал (1 ст. ложка 120 ккал) это следует учитывать тем, кто сидит на диете.

Независимо от того, какое масло используется для жарки, если вы стремитесь вести здоровый образ жизни, следует отказаться от жареных продуктов. При жарке любое растительное масло теряет свои полезные свойства, образуются вредные канцерогенные вещества и употребление любой жареной пищи чрезмерно нагружает всю пищеварительную систему.

## Масло розы

«Роза – царица цветов», такое название дала ей древнегреческая поэтесса Сапфо и до сих пор этот титул никто не оспаривает. С самых древних времён встречаются упоминания о розе и её волшебных свойствах в летописях многих государств, а позднее розу даже объявили «райским цветком».

Интересен тот факт, что изначально больше ценилась розовая вода, а масло являлось в данной ситуации просто побочным продуктом.

Впервые розы обнаружили в Южном Китае, где они росли в горах, в тёплом и влажном субтропическом климате. Затем роза пропутешествовала в Кашмир и Лузистан, Индию, бассейны Брамапутры и Ганга, Восточную Африку, Ближний Восток и Малую Азию. Из Ирана и Малой Азии розы проникли в Древнюю Грецию, а оттуда в Египет и Рим.

В XIII веке граф Шампони Тибо IV привез махровую розу в свой замок вблизи Парижа. Во Франции она получила широкое распространение и получила название гальской. От нее путем естественного скрещивания с другими видами произошли роза столистная и роза дамасская, из которых и получают эфирное масло.

Предполагают, что впервые эфирное масло было получено из розы в X веке в Персии. Считается, что его получил великий арабский врач Авиценна, возможно, случайно, во время алхимических экспериментов. А еще есть легенда, по которой масло розы впервые увидела жена индийского султана Джехангира, в виде масляных пятен в струе розовой воды, протекающей через придворный сад. Так это было или нет неизвестно, но так или иначе уже к концу X века розовая вода и розовое масло уже были известны в арабских странах.

Первые плантации роз были высажены арабами (маврами) в Европе во время их владычества в Испании. Вероятно в это время арабы изготавливали розовую воду, пока не были изгнаны в XIII веке с Пиренейского полуострова.

Лишь в XVII веке в Болгарии было положено начало производству европейского розового масла. Но розовое масло оставалось «восточным товаром», так как Болгария тогда входила в состав Османской империи, и большинство торговых операций шло через Стамбул.

Освобождение Болгарии от турецкого владычества способствовало бурному росту парфюмерного производства, что сделало эту страну главным поставщиком розового эфирного масла в конце XIX – начале XX вв.

Перед первой мировой войной Болгария вырабатывала около 5 тонн масла в год. Позже производство розового масла стало развиваться во Франции, Марокко, Турции, СССР.

Производство розового масла в России впервые было организовано в Крыму. В настоящее время Крым является основным производителем розового эфирного масла в России.

Сегодня роза в свежем и сушеном виде, розовое эфирное масло, розовая вода широко используются народной и научной медициной.

## Состав розового масла

Эфирное масло розы – это многокомпонентная смесь, которая состоит из твёрдой части (стеароптен) и жидкой (элеоптен) ароматной части. В зависимости от способа перегонки и места произрастания сырья эфирное масло розы может различаться по цвету: от бледно-зелёного до тёмно-жёлтого. При невысокой температуре окружающей среды розовое масло приобретает более плотную консистенцию, напоминающую жир. Это никак не сказывается на его полезных свойствах, с повышением температуры оно снова приобретёт жидкое состояние.

В состав розового эфирного масла входит большое количество натуральных химических веществ и соединений.

*Цитронеллол и гераниол.* Оба эти органические соединения ответственны за аромат розового масла.

Цитронеллол – это натуральный ингредиент растительных масел, фруктов, чаёв и вин. Он служит и как средство против клещей, но для человека он безвреден, так что его уже давно добавляют в состав косметики и ароматических продуктов.

*Гераниол.* Ароматизатор, который входит в состав продуктов со вкусом и запахом персика, арбуза, ананаса и черники. Ещё вы найдёте его в лосьонах, губной помаде, мыле, солнцезащитных кремах и многих других косметических средствах. Оба эти вещества имеют аромат розы и желтоватый оттенок.

*Неролидол и фарнезол.* Как и цитронеллол, эти вещества с цветочным ароматом изначально извлекали из розы, цитронеллы и лемонграсса для использования в качестве средства против клещей. Оба соединения нетоксичны для животных и людей, так что их можно без опаски добавлять в продукты питания и средства для кожи и волос. Сегодня научились делать синтетические неролидол и фарнезол, так что эти вещества больше не получают из растительных источников.

*Лимонен.* Это натуральное химическое вещество, присущее кожуре апельсина, лимона, лайма и грейпфрута, придаёт розовому маслу лёгкий цитрусовый аромат. Вяжущие свойства лимонена делают его отличной добавкой в малых дозах в средства для кожи и настойки. В чистом концентрированном виде лимонен хорошо действует как натуральный очищающий растворитель. Концентрированный лимонен даже используют для изготовления красок и охлаждающих жидкостей.

*Эвгенол.* Компонент гвоздичного масла эвгенол наделяет розовое масло смягчающими и противовоспалительными свойствами. Эвгенол – натуральное обезболивающее средство, вызывающее онемение кожи. Его также добавляют в мыло, косметику и духи.

*Линалоол.* Этот натуральный спирт, присутствующий в древесине розового дерева, придаёт лёгкий оттенок коричного запаха розовому маслу. В других формах линалоол действует как наружное средство против насекомых. У него высокий уровень содержания витамина Е, так что он будет полезен для кожи. Многие производители средств личной гигиены, в том числе лосьонов для тела, мыла и шампуней, добавляют линалоол в свою продукцию. Линалоол может вызвать обострение экземы, если продуктами с линалоолом слишком интенсивно пользуются люди, страдавшие этим заболеванием.

*Мирцен и пинен.* Эти ингредиенты эфирного масла розы играют свою роль в создании запаха и вкуса. Производители часто добавляют мирцен в продукты парфюмерии и в лекарства, продающиеся как по рецепту, так и без него. Обладающий резким запахом пинен содержится в масле чайного дерева и добавляется в деодоранты и лекарства для кожи. Проведённые исследования показали, что пинен обладает антибактериальными свойствами, помогающими в лечении кожных заболеваний.

## Лечебно-профилактические свойства

Масло розы обладает антисептическим, противовирусным, противогрибковым, противовоспалительным, кровоочищающим и вяжущим свойствами. Оно способно стимулировать менструацию и нормализовать сердечный ритм.

Волнующий аромат масла розы является афродизиаком – веществом, стимулирующим половое влечение и половую активность. Эфирное масло розы в первую очередь ценно способностью помогать в лечении женской репродуктивной системы. Недаром в древности считалось, что масло розы – это кровь Афродиты, самой богини любви. Сам цветок роза также находится под покровительством Венеры. Вполне понятно, что и для лечения именно женской репродуктивной системы используется роза в первую очередь. Масло розы помогает при предменструальном синдроме, облегчает менструальные боли, снимает послеродовый стресс.

Масло эффективно используется в терапевтических ваннах или массаже живота и поясницы.

Кроме того, эфирное масло розы оказывает гармонизирующее и антидепрессантное действие: повышает работоспособность, концентрирует внимание, устраниет неврозы, при усталости тонизирует и придает сил, при перевозбуждении успокаивает.

Это масло используется для профилактики ОРВИ и гриппа.

Масло розы успешно помогает при астении, депрессии, нарушениях сна, снижении памяти, рассеянности, повышенной тревожности, апатии.

Эфирное масло розы восстанавливает гормональный баланс, нормализует работу эндокринных желез, пищевого тракта. Устраняет явления ферментативной недостаточности желудка и дисбактериоза, способствует заживлению слизистых оболочек. Для облегчения состояния его применяют при пародонтозе и стоматите.

Розовое масло помогает устранить слабость, тошноту, головокружение, головную боль, мигрень, снимает спазмы сосудов головного мозга, останавливает кашель.

Эфирное масло розы особенно широко применяется в косметологии. Оно омолаживает и регенерирует клетки, повышает упругость и эластичность кожи, нормализует работу сальных желез.

С помощью розового масла можно устранить шелушения и раздражения, воспаления, рассосать шрамы, придать коже красивый и ровный цвет. Масло хорошо устраниет сухость кожи.

Розовое эфирное масло прекрасно сочетается в другими аромамаслами: сандалом, бергамотом, пачули, имбирем, лавандой, мускатным орехом, апельсином, жасмином, гвоздикой и т. п.

## Приготовление розового масла

К самым популярным средствам, изготовленным на основе розового масла, смело можно отнести всевозможные тоники, шампуни, средства для массажа и для кожи лица и тела.

К сожалению, из-за высокой себестоимости розового масла, многие производители предпочитают использовать его синтетический заменитель, не обладающий лечебными свойствами своего натурального двойника. Конечно, при желании можно самостоятельно добавлять средство, купленное в аптеке, к косметическим смесям. Для этого необходимо всего лишь смешать масло с основой. Не лучше ли приготовить натуральное масло самостоятельно.

Розовое масло получают из свежих лепестков различных видов роз (Галльская роза, Роза столистная, Дамасская роза, и др.) на основе любого растительного масла. Следует помнить,

что в магазинах цветы роз обрабатывают специальными средствами для сохранения их свежести. Поэтому используйте лепестки роз, произрастающих в вашем саду или диких роз.

Флакончик с розовым маслом следует хранить в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей. При сильном охлаждении масло густеет, в таком случае перед применением следует его немного нагреть, опустив флакон в емкость с теплой водой.

#### *Способы приготовления*

Измельчите лепестки роз и залейте их водой. Затем добавьте оливковое (или любое другое) масло в соотношении 1:1. Полученную смесь поставьте на слабый огонь и выпарите из нее влагу.

Возьмите два стакана лепестков роз и залейте стаканом оливкового масла. Эту смесь настаивайте 2–3 недели в темном месте, периодически помешивая. Потом отделите масло от лепестков.

Нагрейте масло до 60–70 градусов (не доводя до кипения), отправьте туда лепестки роз и настаивайте данную смесь в темной посуде 2 дня. Потом извлеките лепестки и добавьте свежие. Данную процедуру повторяют 8–12 раз. Полученное масло храните в темной посуде.

Возьмите кусочек ваты и поместите его в банку так, чтобы он занимал приблизительно половину пространства. Далее заполните банку лепестками роз и маслом. Плотно закройте банку и выставьте ее на солнце. На следующий день извлеките лепестки роз и замените их свежими. Процедуру необходимо повторять каждый день, пока масло не обретет стойкий розовый аромат (приблизительно 10–14 дней). Потом отожмите вату, полученное масло храните в холодильнике.

## **Способы применения в медицине**

### ***При болях в желудке и при метеоризме***

Возьмите плоды фенхеля и тмина – по 1 части, цветки ромашки, листья мяты, измельченный корень валерианы – по 2 части. 2 ч. ложки смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Добавьте 1–2 капли масла из розы. Пейте теплым по 0,5 стакана до еды.

### ***Оказывает слабительное действие***

В стакане кипятка заварить 1 ст. ложку смеси: кора крушины – 6 частей, семена тмина – 1 часть, семена тысячелистника – 1 часть. В теплую заварку этой смеси добавить 2–3 капли розового масла.

Между приемами пищи можно принимать этот чай по 1/2 стакана, 2 раза в день.

### ***От запоров и спазмов***

От этих неприятностей спасут 2 капли розового масла на полстакана молока, выпитых за 15 минут до еды.

### ***Устраняет бессонницу, снимает отеки мозга***

Для этого капают 1–2 капли розового масла на кусочек сахара и принимают (сосут) 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца.

### ***При головных болях***

Берут 1 каплю масла розы, 3 капли масла лаванды, 1 капля масла мяты перечной. Эту смесь в голову, лоб, виски.

### ***От бессонницы!***

В стакан теплой воды капните 1–2 капли розового масла и добавьте 1 ч. ложку меда.

### ***При заболеваниях женских половых органов***

Используют спринцевания с растворами соды (1 ч. ложка) и розового масла (3 капли), растворяя их в пол-литре кипяченой воды.

### ***При заболеваниях полости рта***

В качестве ополаскивающего раствора применяют 3 капли эфирного масла и 1 литр воды.

### ***Профилактика простудных заболеваний***

Рекомендуется каждый день утром и вечером употреблять по чайной ложке смеси меда или варенья с розовым маслом (5 капель на 100 мл), запивая чаем, соком или молочными продуктами.

### ***При ангине***

С помощью пипетки 1–2 капли эфирного масла капают на воспаленную гландину или смазывают ее с помощью ватного тампона на протяжении 2–3 дней до 3-х раз в день через каждые 5 часов.

### ***При болезнях горла, кашле***

Полезны ингаляции. 5–6 капель розового масла на 100 мл горячей воды. Дышать 10 минут 2–3 раза в день.

***При ушной боли***

Вставляют в ухо не глубоко марлевую турундоочку, через которую закапывают в ухо розовое масло.

***При ожогах***

На пораженный участок наносят массу, состоящую из 5 капель розового масла и 20 капель масла виноградных косточек.

## Розовое масло в косметологии

### *Смесь для ванн*

Возьмите 1 яйцо, полстакана шампуня для ванн, добавьте 1 ч. ложку желатина, 2–3 капли розового масла. Взбейте смесь миксером и поместите смесь под струю воды. При этом образуется обильная пена. После купания кожа станет бархатистой и блестящей.

### *Ванна для бархатистости кожи*

Смешать 1 яйцо и 0,5 стакана шампуня. Добавить в полученную смесь 1 ч. ложку желатина и 3 капли эфирного масла роз. Все взбить миксером. Добавлять в ванну следует под струей воды с целью образования обильной пены.

### *Крем для сухой кожи*

Розовое масло можно использовать для лица с любым типом кожи.

Возьмите 15 г пчелиного воска и 60 г миндального масла положите в эмалированную посуду, поставьте на водянную баню и растопите. После этого кастрюлю снимите с огня и взбейте массу до пенообразного состояния, добавляя по каплям розовую воду.

Масса должна быть кремообразной. Добавьте 1–2 капли розового эфирного масла.

### *Крем для лечебного массажа*

4 ст. ложки ланолина и 4 ст. ложки подсолнечного масла перемешайте, медленно долейте 3 ст. ложки подогретой розовой воды, добавьте 1 ст. ложку камфорного масла, 2–3 капли розового масла и 2 ст. ложки вазелина.

### *От морщинок вокруг глаз*

Взять 5 г миндального масла, добавить 1 каплю масла розы и нанести на кожу вокруг глаз на ночь.

### *Для волос*

Взять: белую глину —2 ст. ложки, воду, 3–4 капли розового масла. Глину развести водой до кашеобразного состояния, добавить масло и нанести на кожу головы и волосы на 20 минут. Промыть голову под теплой водой (можно с шампунем).

## Применение в кулинарии

Чтобы сделать розу съедобной, понадобятся, собственно, розы, проверенные, желательно из собственного сада или из проверенных питомников.

Приготовление съедобных украшений из розы. Розы вымыть и обсушить. Слегка взбить белок и смазать им края лепестков розы. Когда белок подсохнет, на него посыпать сахарную пудру. Затем еще раз смазать лепестки и щедро обсыпать бутоны сахарной пудрой. Бутоны сложить на решетку и еще раз присыпать сахарной пудрой. Дать розам подсохнуть в течение суток. Розами можно украшать любые десерты и выпечку. Съедобными являются только лепестки.

Варенье из лепестков роз – распространенное угощение на Востоке. В Турции его подают с чуреком (печеньем) и называется оно там Гюльбешекер. Для приготовления варенья берут чайные розы, срезают нижнюю часть, отделяя лепестки. Подготовленные лепестки промывают в холодной воде. Из лепестков, воды и сахара варят сироп, в который для сохранения натурального цвета, а так же во избежание засахаривания добавляют лимонную кислоту или лимонный сок.

Приготовление ликера. Для ароматного и сладкого ликера берут большое количество лепестков – 500 г, 2 л воды, 500 г сахара и 500 мл. водки или спирта той же крепости, что и водка. Розовые лепестки заливают кипятком, добавляют лимонную кислоту по вкусу, настаивают двое суток в холодильнике. Процеживают розовую воду, лепестки выбрасывают. Из сахара и 300 мл чистой воды варят сироп, смешивают остывший сироп с розовой водой, вливают водку или спирт. Разливают будущий ликер по бутылкам, плотно закупоривают, настаивают 3 недели. Пьют ликер слегка охлажденным.

Приготовление крюшона. Берут 1 стакан лепестков, 1 бутылку белого полусухого вина, 1 бутылку красного вина, 1 бутылку шампанского и по вкусу сахар. Лепестки промывают, пропаривают, растирают с сахаром в большой кастрюле и убирают в холодильник на 30 минут. Затем вливают в кастрюлю вино и возвращают в холодильник на 2 часа, чтобы вино приобрело аромат роз. Вино процеживают и переливают в емкость для крюшона. Перед подачей вино разбавляют небольшим количеством красного вина и вливают шампанское. Подают крюшон в бокалах, украсив края засахаренной розой. Такой крюшон станет украшением праздничного стола, особенно новогоднего.

«Розовый» чай легко приготовить в домашних условиях. На пергаменте раскладывают и высушивают на солнце лепестки роз. Затем их слегка измельчают и смешивают с сухим чаем. Заваривают чай обычным способом. Янтарный и ароматный чай с розовыми лепестками по вкусу заправляют медом. Такой чай полезен в зимний период.

## **Противопоказания применения масла из розы**

В Древней Элладе была известна такая притча: философ Сократ придумал соревнование на самый короткий и остроумный ответ. Прозвучал вопрос: что в природе самое полезное и прекрасное, один из учеников сорвал розу и протянул ее философи. Он и победил.

Применение розового масла очень популярно, но не стоит забывать про противопоказания.

Важно отметить, что использование эфирного масла розы категорически запрещено при беременности, т. к. оно повышает тонус мышц. Если вы намерены использовать этот аромат впервые, то проведите тест на аллергическую реакцию: нанесите немного масла на запястье или сгиб локтя и подождите 10 минут. Если не наблюдается активного покраснения и зуда, то смело можете использовать аромамасло для своих нужд.

Противопоказано использование масла розы детям до 6 лет.

Никогда не используйте масло в чистом виде, разбавляйте растительными маслами или другими эфирными.

## Создание домашнего мыла

Сейчас домашнее мыловарение становится очень популярным. Для производства мыла дома надо иметь не так много вещей: посуду, формочки, в которые будет разливаться мыльная масса, сама мыльная масса-основа или мыльная стружка и всякие добавки, ради которых, собственно, и варится мыло. Еще пригодятся овсяные хлопья, кукурузная мука, сухие лепестки цветков.

Мыло можно варить на основе мыльной основы, которая продается в специализированных магазинах. Она бывает из разных стран. Самая известная – из Бельгии, Англии, Германии, Латвии и Китая. Можно смешивать разные основы, важно чтобы совпадала их жирность. Мыльная основа – это по идеи то же самое мыло, но без цвета и запаха, в него при варке и будет добавляться все, что захочется.

Основа может быть прозрачной и белой. Если на ярлыке основы стоит буква Т – то это прозрачная основа, если W – то белая. В белую основу добавляют белила. Также существует основа, созданная на основе ПАВ (лаурила сульфата натрия). Этот самый ПАВ сушит кожу, но зато мыло с ним сильно пенится. Бывает еще органическая (натуральная) основа. Она застывает немного медленнее и меньше пенится, однако она намного полезнее для кожи. У нее легкий кремовый оттенок.

Можно также использовать и готовое мыло, если купить какое-нибудь обычное, без отдушек и добавок и все добавлять самой. Такое мыло просто натирают на терке или режут на куски (чтобы быстрее было) и растапливают на водяной бане, а потом добавляют то, что указано в рецепте, или что самой захочется.

Когда мыло нагревается на водяной бане, его нельзя мешать, чтобы избежать пузырей. Если появляется пена, ее надо обязательно снять ложкой, иначе мыло не будет прозрачным. Ни в коем случае нельзя доводить его до кипения. В этот момент можно добавить краситель по желанию и убрать чашку с водяной бани. Слегка остудить. Добавить ароматическое масло и перемешать. И сейчас же добавлять остальные ингредиенты: сухие лепестки, овсяные хлопья или кукурузную муку.

Чтобы самодельное мыло было двуслойным: и белым, и прозрачным, надо налить белую мыльную массу до половины формы. После того как масса застыла, добавить прозрачную массу вместе с ароматическими добавками.

В самодельное мыло можно добавлять все по желанию: молотый кофе – тогда получится мыло-скраб; молотый геркулес (также скраб); вместо воды добавить лимонный сок. Можно варить из детского мыла на ромашковом отваре, и на розовом настоев, и с маслом ростков пшеницы, и с соком апельсина, и со свежевыжатым яблочным соком, и с пюре авокадо. Бока формочек можно обсыпать свежемолотым кофе – тоже получится мыло-скраб. Можно посыпать и молотой овсянкой, а детям-аллергикам – манкой. Белое мыло можно делать на рисовом или овсяном отваре и даже на молоке.

Срок хранения мыла ручной работы – около 3 месяцев, потом разрушаются витамины и выветриваются эфирные масла.

Для производства мыла используются те же базовые масла, что и в ароматерапии. Душица, корица, тимьян или чабер хорошо подходят для изготовления масла, причем как аромамасла, так и отвары.

Чтобы усилить аромат домашнего мыла, можно добавлять в него сочетания трав, которые подходят друг другу. Например, если в мыло, ароматизированное маслом лимона или корицы, добавить сущеную траву тимьяна лимонного, оно дольше сохранит свой пряно-лимонный аромат.

Также хорошо сочетается эфирное масло бергамота и трава базилика.

Свежий нежный и одновременно стойкий аромат получится у домашнего мыла, если добавить в него настой ромашки в сочетании со свежим огурцом и несколькими каплями масла корицы.

Пряный аромат получится, если добавить в мыло молотые бутоны гвоздики и листья грецкого ореха в сочетании с маслами гвоздики, корицы, герани и лаванды.

Сладковато-пряный аромат будет у мыла, в которое добавили масло сандалового дерева и имбиря вместе с корицей и медом.

Резкий и сладкий аромат масла иланг-иланга можно приглушить, сочетая его с маслом корицы, лаванды или герани.

Порошок кулинарной ванили прекрасно сочетается в мыле с сахарной пудрой.

Хороши вместе аромамасла имбиря и грейпфрута.

Очень тонкий изысканный аромат получит мыло, если добавить в него молотые листья герани и аромамасло той же герани.

Анисовое масло сочетается с маслами тмина, укропа, фенхеля, кориандра, розового дерева, мандарина, кедра.

Розовое эфирное масло прекрасно сочетается в других аромамаслами: сандалом, бергамотом, пачули, имбирем, лавандой, мускатным орехом, апельсином, жасмином, гвоздикой и т. п.

Амарантовое масло хорошо сочетается с другими маслами растительного происхождения (розовым, льняным, оливковым и др.). В этом случае масла амаранта нужно брать в два раза меньше, чем другого, для достижения оптимального эффекта.

Анисовое масло хорошо смешивается с маслом корицы, мелиссы, бергамота.

Прекрасное сочетание дают эфирные масла лаванды, герани и розы вместе с лепестками цветков ромашки.

Острый и пряный аромат дают эфирные масла лайма, имбиря, мандарина и померанца в одном рецепте. А чтобы этот аромат сохранялся дольше, можно добавить в мыло сухую цедру апельсина, измельченную в порошок.

Масло корицы хорошо сочетается с маслом цитрусовых: грейпфрута, апельсина, мандарина. Мыло с такими добавками получается ароматным, хорошо успокаивает и поднимает настроение. Масло корицы хорошо сочетается с маслом чайного дерева, мирры, пихты, черного перца, розы.

Кофейную гущу добавляют в массу для получения эффекта скраба, а не для аромата. Причем мыло с такой добавкой само станет нейтрализовать запахи, например, им можно вымыть руки после разделки рыбы.

Порошок сухой цедры апельсина или лимона позволяет сохранить аромат масел лимона, бергамота и апельсина. Однако при частом применении такое мыло чересчур сушит кожу.

### ***Основной рецепт домашнего мыла***

Мыльную основу или детское мыло растопить на водяной бане, постоянно помешивая, чтобы лучше плавилось и была однородная масса, добавить 200 мл горячей воды и 1 ч. ложку глицерина. Воду можно заменить сливками, молоком, отваром трав (в том числе тимьяна или душицы) и т. п. В итоге растопленное мыло должно иметь консистенцию сметаны. Если появляется пена, ее надо снимать ложкой. Снять с огня и хорошо перемешать. Сразу добавить ароматизаторы и красители по выбору. Разлить или ложкой разложить в формочки и оставить на 2–3 дня в помещении при комнатной температуре. Далее можно использовать, а можно оставить вылеживаться еще дней 10, чтобы оно стало более плотным.

### ***Мыло-скраб***

Кусок детского мыла натереть на терке или взять мыльную основу. Поставить его на водяную баню, чтобы растапливалось. Добавить 2 ч. ложки любого растительного масла (пальмовое, оливковое, персиковое, кунжутное, льняное, масло зародышей пшеницы и т. д.). Пока мыло греется, его надо часто перемешивать, иначе оно собьется в комки. Пену (если появится) снимать ложкой. Понемножку добавлять жидкость (около 70 мл): кипяченую воду, сливки, молоко, отвары трав. В итоге мыльная масса должна иметь консистенцию кефира. В самом конце добавить 4–5 капель масла корицы и 5–7 (вообще-то по желанию, у кого какая чувствительность к запахам) капель эфирного масла лимона. Все перемешать, снять с огня и добавить 1 ст. ложку с верхом мелко молотого кофе. Тщательно, но не быстро перемешивать, чтобы в мыльную массу не попадали пузырьки воздуха. Когда все размешается, разлить мыло по формочкам. Предварительно из можно смазать каким-нибудь растительным маслом, чтобы потом мыло легче вынималось. Дать постоять в комнате 2–3 часа, чтобы застыло, потом положить в темное место на 2–3 дня. Если дать мылу полежать 2 недели, то оно станет более плотным и медленнее будет измыливаться.

### ***Мыло с порошком какао***

Натереть на терке и растопить на водяной бане детское мыло без отдушек (или взять мыльную основу). В миску влить кипяток из расчета 1:1 с мылом (если кусок мыла 100 г, то и взять 100 мл воды), поставить эту миску на водяную баню, в воду высыпать мыльную стружку и растапливать ее, помешивая. Когда мыльная основа станет однородной расплавленной массой, можно добавлять ингредиенты. Это могут быть из расчета 3 ч. ложки на 100 г мыла какое-нибудь базовое масло (ростков пшеницы, жожоба, масло какао и др.), аромамасло по желанию (амарантовое, анисовое, льняное и т. д.), 1 ч. ложку какао на 100 г мыла. Все аккуратно перемешать, снять с огня и разлить по формочкам, смазанным маслом. Дать постоять в комнате 2–3 часа, чтобы застыло, потом положить в темное место на 2–3 дня. Если дать мылу полежать 2 недели, то оно станет более плотным и медленнее будет измыливаться.

### ***Шоколадное мыло***

Взять 300 г детского мыла без отдушек, натереть его на терке или хотя бы разрезать на куски. 50 г черного шоколада поломать, залить 1 ст. ложкой 10 %-ных сливок и растопить в миске на водяной бане. В подогретую смесь высыпать мыльную стружку и греть дальше, регулярно помешивая, но не сильно, чтобы в мыло не попадал воздух. В конце можно добавить кунжутного масла (2–4 капли), снять миску с огня, еще раз перемешать и разлить массу в формочки, смазанные маслом. Далее дать ему застыть при комнатной температуре, а потом положить на пару дней в темное место вылеживаться.

### ***Шоколадное мыло с апельсином***

Кусок детского мыла без отдушек натереть или нарезать на кусочки, поставить плавиться на водяную баню. В это же время в другой посуде расплавить 20 г черного шоколада и влить его в мыло. Тогда же добавить по 1 ч. ложку масла абрикосовых косточек, оливкового масла и глицерина, все аккуратно перемешать до однородной массы. Снять с огня, накапать по несколько капель (в зависимости от любви к запахам) эфирного масла розы или анисового, еще перемешать и разливать по формочкам, смазанным маслом. Далее дать застыть при комнатной температуре и отправить вылеживаться в темное место на 2–3 дня.

Кстати, если шоколад натереть на мелкой терке, то можно его не растапливать в отдельной посуде, а этот шоколадный порошок сразу добавить в растопленное мыло.

### ***Мыло с травами***

Натереть 150 г мягкого туалетного мыла на мелкой терке. Приготовить 85 мл отвара трав (ромашка, мята, липа, тимьян, чабер, душица и т. п.). Нагреть отвар с добавлением 2 ст. ложек лимонного сока и натертого мыла. Когда все разойдется, выключить огонь и дать остывть. Добавить 1 ст. ложку мелко нарезанной травы розмарина (если отвар был из других трав, то сейчас можно добавить нарезанные листья тимьяна или душицы), 1 ст. ложку овсяных хлопьев и 6 капель эфирного масла аниса. Переложить застывающую смесь в формы и оставить в сухом теплом месте на 2–3 недели до полного затвердевания.

### ***Мыло с душицей***

200 г мыла натереть на терке. На водяной бане нагреть 3–4 ст. ложек масла-основы и постепенно к нему добавить мыльную стружку и 150 мл горячей воды. Надо растопить мыло до состояния сметаны. Потом к этой массе добавить несколько капель оливкового масла, по желанию и 20–30 мл отвара душицы. Полученную массу вылить в формочки и оставить сохнуть на несколько часов.

### ***Молочно-медовое мыло***

Натереть на терке кусок мыла (100 г). Подогреть 150 мл молока (не доводить до кипения) и добавить в него мыльную стружку. Оставить на некоторое время. Если мыло не растопилось, поставить миску на водяную баню, чтобы мыло разошлось. В горячую массу добавить 2 ч. ложки меда, затем 1 ст. ложку облепихового масла, 1 ч. ложку глицерина, 1 ч. ложку масла корицы. Массу необходимо аккуратно помешивать, не взбивая смесь и не доводя до кипения. Когда получится однородная масса, разлить в формы.

## Самомассаж

Если у вас нет свободного времени на посещение массажиста, вы прекрасно обойдетесь без него, если научитесь приемам самомассажа с аромамаслами.

Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводят поглаживание и энергичное выжимание двумя руками; затем разминание: ординарное, двойное кольцевое и гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка – внутреннего, среднего или наружного, – при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче проводить кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяют и при растирании на бедре (фасции).

Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием. Так же массируют второе бедро и коленный сустав, затем голень.

На икроножной мышце применяют поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание (двойное, кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев). Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные. На передне-берцовых мышцах применяют поглаживание; выжимание ребром ладони (можно со стороны мизинца или большого пальца); разминание ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Особое внимание уделяют массированию поясничной и крестцовой областей: их мышцы и связки становятся после парной эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинают массаж с энергичных поглаживаний, которые проводят основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняют прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны – по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика: кругообразное подушечками четырех пальцев или гребнями обоих кулаков от копчика к спине. В этом же положении делают растирания и в области тазобедренных суставов: кругообразное подушечками пальцев, гребнями, согнутыми в кулак пальцев; кулаком (со стороны большого указательного пальца). После этого переходят к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делают растирание тыльной стороной кисти с отягощением, после чего приступают к более жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев обеих рук; кругообразному подушечками четырех пальцев с отягощением и гребнями кулаков. Растирания проводят вдоль позвоночного столба, вдоль гребня подвздошной кости – от позвоночника в стороны. При растирании крестца и поясничной области таз время от времени подают то вперед, то назад.

Спину массируют и в положении сидя, и в положении стоя.

Каждый прием массажа повторяют 2–3 раза, общее же время самомассажа в бане – 10–15 минут. Разумеется, в бане можно делать, и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя друг друга по очереди.

При желании можно сделать и самомассаж рук, и волосистой части головы, но с головой надо быть аккуратным – если расширяются сосуды, то может упасть давление и ухудшиться самочувствие.