

**И. П. Неумывакин**

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ



**Красота  
и здоровье**

**И. П. Неумывакин**

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
РАСТИТЕЛЬНЫХ  
МАСЕЛ**

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**



**Данное справочное издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации, приведенные в нем, следует использовать  
только после согласования с лечащим врачом.**

**Неумывакин И. П.**

**Энциклопедия растительных масел. Красота и здоровье.**

Растительные масла — природный источник множества полезных веществ, необходимых организму человека. И этих масел значительно больше, чем традиционно используется. В энциклопедии собраны сведения о наиболее важных видах растительных масел, находящих применение в кулинарии, медицине и косметологии. Приведены рецепты, даны рекомендации по использованию, выделены основные моменты. Книга поможет внести разнообразие в рацион, укрепить здоровье, избавиться от косметических проблем.



## ВВЕДЕНИЕ

В 2000 году человечество перешло рубеж III тысячелетия. С этим переходом были связаны надежды на создание новых чудодейственных лекарственных препаратов, победу над многими заболеваниями, успех в борьбе со старением организма. Прошло первое десятилетие, но, несмотря на высокие технологии, болезней не стало меньше, потребление лекарств растет, причем многие препараты обладают ярко выраженными побочными эффектами. В условиях массового разочарования медициной синтетической отмечается всплеск интереса к медицине натуральной, а также к природным косметическим средствам. В надежде защитить себя и своих близких многие люди обращаются к так называемой альтернативной медицине. Сразу внесем ясность: мы не считаем натуропатию («природу») альтернативой аллопатии («синтетике»). Эти две модели решают одни задачи, но каждая своим путем. При грамотном применении они дополняют одна другую. В этом издании подробно рассмотрен один из эффективных компонентов природной медицины, а именно использование натуральных растительных масел с пищевыми, медицинскими и космическими целями.

*Растительными маслами* называют жиры (триглицериды), извлекаемые из растительного сырья. В разнообразном мире растительных масел можно выделить две большие группы —

так называемые базисные масла и эфирные масла. *Эфирные масла* являются высококонцентрированными и поэтому редко применяются в чистом виде. Как правило, их разводят в базисных маслах. *Базисные (базовые) масла* способствуют проникновению (перенесению, транспортировке) эфирных масел в ткани и кровеносные сосуды через кожные покровы. Эти масла называют также маслосносителями, основными, базовыми, транспортными, несущими маслами.

При покупке базисных масел следует обращать внимание на их качество и отсутствие в них красителей и синтетических примесей. Базисные масла высокого качества и 100%-ной чистоты получают с использованием метода холодного прессования семян, ядер орехов, мякоти плодов. Поскольку в процессе их производства не применяются растворители и не осуществляется нагревание (исключением является получение масел семян винограда и семян шиповника), питательные вещества и жизненную силу растительного сырья удастся сохранить в максимальной степени.

*Из основных масел наиболее полезны натуральные растительные масла. В их состав входят лечебные компоненты, и они могут применяться самостоятельно в лечебных и косметических целях. Базисные масла можно наносить в чистом виде непосредственно на кожу, в том числе на проблемные места.*

*При сочетании базисных масел с эфирными получают смеси масел с разнообразными свойствами для ухода за кожей лица и тела, а также для массажа.*

Растительные масла жидкие при комнатной температуре (за исключением масла из семян какао, кокосового и т. п.) сохраняют вкус и аромат семян и плодов, из которых они добыты. Ряд растительных масел имеет пищевое применение.

К так называемым *столовым растительным маслам* относятся: подсолнечное, оливковое (прованское), кукурузное, соевое, льняное, маковое, буковое, сурепное, ореховое, горчичное, кунжутное, арахисовое масло.

*Употребляемые в пищу растительные масла следующие:* авокадо, абрикосовых косточек, арахисовое, виноградных косточек, косточек вишни, ореховое (из грецкого ореха), горчичное, зародышей пшеницы, какао-масло, конопляное, кедровое, кокосовое, красное пальмовое, кукурузное, кунжутное, льняное, миндальное, облепиховое, оливковое, пальмовое, подсолнечное, рапсовое, из рисовых отрубей, рыжиковое, сафлоровое, соевое, семян тыквы, хлопковое.





## ЖИРНЫЕ МАСЛА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ



### АБРИКОСОВЫХ КОСТОЧЕК МАСЛО

Косточки (семена) абрикоса содержат 40–60% жирного масла, сходного по химическому составу с персиковым маслом. Другими компонентами косточек абрикоса являются гликозид амигдалин, эмульсин, лактоза и синильная кислота.

Масло абрикосовых косточек характеризуется невысокой вязкостью, отсутствием запаха, высоким содержанием витаминов, высокой питательностью и низкой кислотностью, быстро впитывается в кожу. В связи с наличием указанных свойств его с успехом применяют в медицине и косметологии. Это прозрачное масло светло-желтого цвета, богатое ненасыщенными жирными кислотами.

Для получения абрикосового масла используют ядра косточек не только абрикоса обыкновенного, но и алычи, сливы. Применяется метод холодного прессования.

Следует приобретать абрикосовое масло только в аптечной сети или проверенных торговых точках, поскольку встречаются случаи подмены абрикосового масла миндальным. Это объясняется тем, что по составу два этих масла во многом сходны,

но стоимость абрикосового масла выше, поскольку производится оно в меньших масштабах.

Возможна индивидуальная непереносимость абрикосового масла.

Хранить масло можно не более 1 года после открытия флакона, в плотно закрытой таре из темного стекла. Чтобы предотвратить окисление компонентов масла, важно держать его вдали от источников тепла и света. После открытия хранить масло можно только в холодильнике.

## Косметическое применение

Абрикосовое масло хорошо смягчает кожу, при наружном применении способствует заживлению ссадин, устранению сыпи.



*Масло абрикосовых косточек подходит для кожи любого типа, даже для особо чувствительной кожи младенцев. Однако на кожу ребенка следует наносить масло с осторожностью, легкими щадящими движениями.*

Абрикосовое масло увлажняет кожу, разглаживает, тонизирует и восстанавливает ее, что особенно заметно при уходе за сухой, увядающей, утомленной, дряблой, чувствительной, воспаленной, огрубевшей кожей, а также при целлюлите. Повышает упругость и эластичность кожи, помогает избавиться от мелких морщинок, улучшает цвет лица.

Используется для нанесения на кожу как лица, так и тела. Оптимально для повседневного ухода за кожей смешанного типа. Эффективно при сухом дерматите и некоторых других кожных проблемах.

Абрикосовое масло используется 1) в чистом виде, 2) в смеси с другими растительными маслами — авокадо, жожоба, миндальным, зародышей пшеницы (масла смешиваются в пропорции 1:1), 3) в качестве базисного масла для растворения натуральных эфирных масел и некоторых лекарственных косметических препаратов.



*Средство для ежедневного ухода за кожей смешанного типа*

Средство способствует нормализации жирового обмена кожи, делает ее упругой, свежей, однородной, эластичной.

Взять абрикосовое масло в чистом виде, или в смеси с маслом персика (1:1), или с добавлением 1–2 капель эфирных масел лимона, иланг-иланга, мяты, нероли к 1 ст. ложке базисного масла.

Ежедневно наносить на предварительно очищенную кожу.

*Средство против целлюлита и огрубения кожи*

Абрикосовое масло в чистом виде или в смеси с маслом авокадо (1:1), с добавлением эфирных масел (по 2 капли можжевельного, апельсинового, розмаринового и лимонного масел или по 2 капли мандаринового, грейпфрутового, соснового и можжевельного масел на 2 ст. ложки базисного масла).

*Маски, аппликации*

На проблемные зоны кожи накладывать салфетки, пропитанные абрикосовым маслом или смесью с маслами авокадо, жожоба, зародышей пшеницы, миндальным. Проводить процедуры 1–2 раза в день, длительность — 20–30 минут.

При необходимости устранения пятен на коже, для разглаживания морщин, снятия усталости (при утомленной коже) добавить по 1–2 капли эфирных масел пачули и ромашки или сандала к 1 ст. ложке масляной основы.

При проблемной коже (сыпь, воспаление) рекомендуется внести изменения в состав маски и аппликации: добавить к 1 ст. ложке абрикосового масла или его смеси с другими растительными маслами по 2 капли эфирных масел лаванды, лимона, чайного дерева.

*Увлажняющая маска для ежедневного ухода за кожей*

При наличии шелушения и покраснения важно регулярно смягчать кожу, способствовать восстановлению поврежденных зон.

Взять абрикосовое масло в чистом виде или с добавлением других косточковых масел (персикового, миндального) либо

масла зародышей пшеницы (1:1) и, желательно, эфирных масел сандала, лаванды и иланг-иланга (по 1–2 капли каждого из эфирных масел на 1 ст. ложку масляной основы).

Наносить на поверхность тела после водных процедур.

### Массаж

Процедура помогает избавиться от сыпи, воспаления, сухих бляшек на коже. Можно проводить ее и с целью профилактики острых респираторных заболеваний у детей.

Взять масло абрикосовых косточек в чистом виде как массажное масло для взрослых и грудных детей или как основу для эфирных масел ромашки или нероли, или эфирных масел лаванды и апельсина, или эфирных масел бергамота и лаванды или пачули (1–2 капли эфирного масла на 50 мл абрикосового масла).

## АВОКАДО МАСЛО

По данным археологических исследований, авокадо культивировалось уже в III тысячелетии до нашей эры. Ацтеки дали маслу авокадо название *ауакатль*, что означает «лесное масло». Латиноамериканские аборигены с давних пор широко использовали в своей народной медицине многочисленные целебные и косметические свойства масла авокадо. Женщины индейских и мексиканских племен применяли его в качестве «масла красоты», считали незаменимым косметическим средством, защищающим кожу от вредного воздействия избытка солнечных лучей и ветра. Коренные жители Центральной и Южной Америки также считали это масло эффективным афродизиаком, возбуждающим страсть и восстанавливающим «мужскую силу». Вероятно, в связи с этим у древних колумбийцев плод авокадо считался лучшим подарком для новобрачных.

Масло авокадо — ценнейший продукт и отличная вкусовая добавка. Полагают, что родиной вечнозеленого тропического



дерева авокадо является Центральная и Южная Америка, точнее территории, в настоящее время принадлежащие Чили, Мексике и Аргентине. С давних пор и по сегодняшний день плод авокадо называют «аллигаторовой грушей» в связи с внешним сходством бугристой темно-зеленой кожуры плода с кожей крокодила. Это название дали экзотическому плоду колонизаторы, прибывшие из Европы в начале XVI века. Уже тысячи лет назад калорийные, питательные, полезные для здоровья плоды авокадо активно употребляли в пищу древние колумбийские и мексиканские племена. Особенно ценным, деликатесным продуктом еще со времен Колумба считалось масло, получаемое посредством отжима спелых плодов авокадо. Это масло уже с XVI века экспортировалось из Центральной и Южной Америки в страны Европы.

В наши дни авокадо культивируют во многих странах мира (Южной Америке, США, ЮАР, Кении, Испании, Кубе, Австралии, Новой Зеландии, Израиле), а масло авокадо широко применяется в кулинарии и косметологии.

Цвет масла варьируется от бледно-желтого (если масло рафинированное) до зеленовато-желтого, запах специфический, но не резкий, немного похожий на запах ореха.

Для получения высококачественного масла авокадо используют метод холодного отжима, что позволяет максимально сохранить все полезные свойства исходного сырья — высушенной мякоти плодов.

Масло авокадо характеризуется высокой пищевой ценностью и хорошими вкусовыми качествами. В нем много легкоусвояемых жиров, витаминов (А, D, Е, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>9</sub>), макро- и микроэлементов (калий, магний, фосфор, кальций, железо, натрий, марганец, цинк, йод, медь, кобальт и др.) и других биологически активных веществ (лецитин, насыщенные жирные кислоты, аминокислота гистидин, фитостероиды, эфирные масла, хлорофилл, сквален), в связи с чем это масло является одним из самых полезных для здоровья диетических продуктов питания.

Витамина Е — антиоксиданта, оказывающего ранозаживляющее, иммунозащитное и омолаживающее действие, в масле

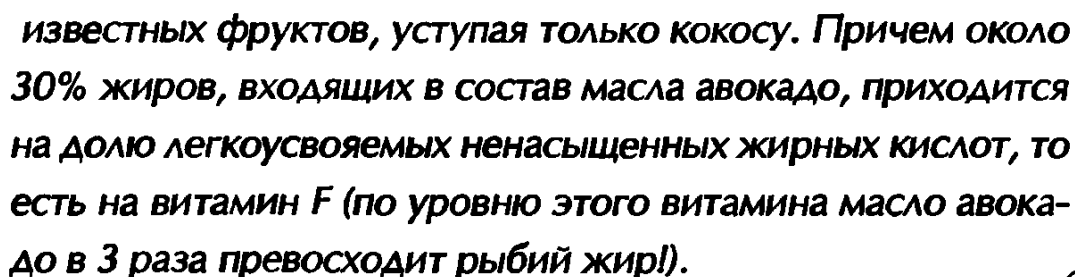
авокадо в 5 раз больше, чем в оливковом масле. Помимо витамина Е масло авокадо содержит еще один сильный антиоксидант — сквален. Это основной компонент кожи, подкожного жира и сальных желез. Сквален требуется для синтеза половых гормонов, оказывает ранозаживляющее, антигрибковое, антимикробное действие, способствует снижению концентрации холестерина в крови, при взаимодействии с водой насыщает ткани и органы человеческого организма кислородом. Так же, как и витамины Е и С, сквален стимулирует функции иммунной системы, нейтрализует разрушительное воздействие на организм человека свободных радикалов, канцерогенов и радиации. Из особых биохимических свойств сквалена стоит отметить его положительное влияние на усвоение кожей человека витамина А и его способность при воздействии солнечного света превращаться в витамин D.

В масле авокадо обнаружено высокое содержание хлорофилла — полезного антибактериального вещества, благодаря которому масло имеет характерный зелено-желтый оттенок. Хлорофилл оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную системы, способствует очищению организма от шлаков и токсичных веществ, снимает раздражение слизистых оболочек, ускоряет заживление ран, препятствует формированию камней в мочевыводящей системе.

Масло авокадо отличается от других растительных масел также высоким уровнем лецитина, служащего строительным материалом для сердца, мозга, нервов. Лецитин играет ключевую роль в слаженной работе сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, улучшает усвоение организмом витаминов А и Е, участвует в синтезе гормонов, необходимых для правильной работы печени, поджелудочной железы и половой системы,

*По содержанию белков плод авокадо в 2–3 раза превосходит яблоки, бананы, груши, виноград, цитрусовые, а по содержанию полезных жиров является лидером среди*

*известных фруктов, уступая только кокосу. Причем около 30% жиров, входящих в состав масла авокадо, приходится на долю легкоусвояемых ненасыщенных жирных кислот, то есть на витамин F (по уровню этого витамина масло авокадо в 3 раза превосходит рыбий жир!).*



Масло авокадо не уступает по калорийности куриным яйцам и мясу, а также превосходит большинство пищевых растительных масел. Отметим интересный факт: в 1998 году авокадо был занесен в книгу рекордов Гиннеса как самый высококалорийный в мире фрукт.

Возможна индивидуальная непереносимость масла авокадо. Людям, страдающим острыми заболеваниями печени и желчного пузыря, перед употреблением масла авокадо следует проконсультироваться с врачом.

Хранить нерафинированное масло авокадо можно до 9 месяцев, рафинированное — до 18 месяцев в плотно закрытой таре из темного стекла. После открытия флакон хранить только в холодильнике.

Следует иметь в виду, что при хранении в холодильнике при температуре ниже 5 °С в масле может появляться хлопьевидный осадок, но при помещении в условия комнатной температуры масло восстанавливает свою структуру.

### **Пищевое применение**

Нерафинированное масло авокадо характеризуется пикантным ароматом и изысканным вкусом (напоминающим вкус орехового масла), по своей калорийности не уступает жирам животного происхождения, не содержит холестерина и легко усваивается организмом. В связи с этим данное масло можно считать идеальным продуктом для вегетарианского и диетического питания.

Классическое нерафинированное масло авокадо, а также масло авокадо, настоянное на апельсине, чесноке или красном перце, можно применять при приготовлении различных

традиционных блюд латиноамериканской, испанской и средиземноморской кухни. Особенно хороши оригинальные салаты с этим маслом. Благодаря нежному вкусу и легкому аромату масло авокадо гармонично сочетается с рыбой, морепродуктами, куриным мясом, овощами.

При нагревании до высокой температуры нерафинированное масло авокадо, в отличие от многих других растительных масел, не приобретает неприятного, «горелого» запаха и не утрачивает своих вкусовых качеств. Поэтому это масло рекомендуется применять для жарки овощей или мяса. Нерафинированное масло авокадо можно также использовать также для приготовления супов, добавлять в смеси, предназначенные для детского питания.

Ниже приведены интересные кулинарные рецепты блюд с маслом авокадо.

#### *Салат с курицей-гриль и манго*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* салат руккола или другой зеленый салат — 100 г, куриная грудка — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., манго — 0,5 шт., масло авокадо — 30 г, специи для гриля — по вкусу.

*Способ приготовления.* Вымыть, обсушить, натереть специями и обжарить куриную грудку на гриле до готовности. Нарезать манго ломтиками, перец — кубиками, смешать с нарезанным зеленым салатом и заправить маслом авокадо. Очистить от костей куриную грудку, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и смешать с овощной смесью. Перед подачей к столу дать салату постоять несколько минут.

#### *Соус с авокадо по-чилийски*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* авокадо — 3 шт., помидоры — 3 шт., репчатый лук — 0,5 шт., чеснок — 2 зубчика, масло авокадо, настоянное на красном перце, — 3 ст. ложки, сок 1 лимона, соль — по вкусу.

*Способ приготовления.* Мелко нарезать чеснок, размешать с солью и маслом авокадо, настоянном на красном перце.

Пока полученная масса будет настаиваться, помыть и разрезать каждый плод авокадо вдоль на 2 части. Удалить из каждого авокадо косточку и ложкой выскрести мякоть из каждой половинки авокадо, кожуру выбросить. Поместить в блендер мякоть авокадо, нарезанные помидоры, лук, добавить сок лимона и все измельчить. Смешать измельченную в блендере массу с заранее приготовленной чесночно-масляной заправкой.

Соус рекомендуется подавать к различным блюдам, его можно есть и отдельно, например с кукурузными хлебцами.

#### *Салат «Экзотический» с маслом авокадо*

*Ингредиенты (из расчета на 4 порции):* кочан римского салата — 0,5 шт., помидоры — 3 шт., репчатый лук — 3 шт., отварное рыбное филе — 500 г, отварные очищенные креветки — 200 г, сок 1 лимона, масло авокадо, настоянное на чесноке, — 6 ст. ложек, кинза, соль и черный молотый перец — по вкусу.

*Способ приготовления.* Промыть, обсушить и порвать на кусочки листья салата. Эти кусочки разложить по краям четырех тарелок. Вымыть помидоры, вырезать из них верхушку и разрезать каждый на 8 частей. Очистить, вымыть, и нарезать колечками 2 луковицы. Рыбное филе разрезать на небольшие кусочки. Креветки и рыбу разложить по тарелкам.

*Приготовление соуса.* Нарезать листочки кинзы и луковицу. В блендере приготовить однородную массу из лука, кинзы и сока лимона. В эту массу добавить масло авокадо, настоянное на чесноке, соль, перец и перемешать все ингредиенты.

Перед подачей к столу полить салат соусом.

#### *Баклажаны с сыром*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* баклажаны — 2 шт., зеленый салат-латук — 100 г, помидоры черри — 100 г, сыр — 100 г, репчатый лук — 1 шт., масло авокадо — 70 г, горчица — 10 г, соль и черный молотый перец — по вкусу.

*Способ приготовления.* Баклажаны помыть, нарезать кружочками и слегка обжарить. Сыр нарезать кубиками среднего

размера. Помидоры черри помыть и разрезать на половинки. Луковицу очистить и нарезать полукольцами.

На каждую тарелку выложить баклажаны, порванные на кусочки листья салата, нарезанный лук и помидоры черри, нарезанный кубиками сыр. Заправить блюдо смесью горчицы с маслом авокадо и перемешать.

#### *Овощной салат с креветками и маслом авокадо*

*Ингредиенты (из расчета на 4 порции):* креветки — 350 г, цуккини — 2 шт., болгарский перец — 80 г, зеленый салат — 200 г, помидоры черри — 80 г, репчатый лук — 1 шт., масло авокадо — 120 г, лимон — 1 шт., соль и черный молотый перец — по вкусу.

*Способ приготовления.* Очистить креветки, цуккини нарезать кружочками. Обжарить отдельно креветки и цуккини и остудить. Заправить маслом авокадо смесь цуккини, порванного кусочками зеленого салата, разрезанных на половинки помидоров черри и нарезанного кольцами лука. Овощную смесь разложить по тарелкам, а сверху выложить обжаренные креветки.

#### *Итальянская паста с маслом авокадо*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* макароны — 200 г («сухой» вес), зеленый салат — 50 г, помидоры черри — 150 г, сыр — 80 г, нерафинированное масло авокадо, черный молотый перец, соль, молотая гвоздика и чеснок — по вкусу.

*Способ приготовления.* Помыть помидоры черри и разрезать на четвертинки. Помыть листья зеленого салата. Макароны сварить в большом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Нагреть масло авокадо на сковороде и слегка обжарить в нем мелко нарезанный чеснок. В сковороду добавить помидоры черри, потомить их на сковороде 3 минуты, затем добавить в сковороду макароны, молотую гвоздику, перец и соль и все тщательно перемешать.

Положить макароны на тарелки, украшенные салатом, и посыпать сверху тертым сыром.



### *Салат «Греческий» с маслом авокадо*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* зеленый салат — 100 г, помидоры — 2 шт., огурцы — 2 шт., маслины — 10 шт., репчатый лук — 0,5 шт., сыр фета — 100 г, сок 0,5 лимона, нерафинированное масло авокадо — 50 г, черный молотый перец и соль — по вкусу.

*Способ приготовления.* Помыть помидоры, огурцы и салат. Помидоры нарезать крупными кубиками, огурцы — соломкой, салат порвать на кусочки. К полученной овощной массе добавить разрезанные пополам маслины, нарезанный кубиками сыр фета, нарезанный тонкими кольцами красный лук. Все ингредиенты перемешать, салат заправить маслом авокадо, посыпать солью, перцем и сбрызнуть свежесжатым соком половинки лимона.

### *Лосось с овощами и соусом из масла авокадо*

*Ингредиенты (из расчета на 2 порции):* филе лосося — 200 г, помидоры черри — 50 г, капуста брокколи — 100 г, зеленый салат — 100 г, репчатый лук — 1 шт., оливки — 30 г, нерафинированное масло авокадо — 70 г, лимон — 0,5 шт., горчица — 10 г, соль и черный молотый перец — по вкусу.

*Способ приготовления.* Филе лосося запечь до готовности. Рыбу остудить и разделить на кусочки. Приготовить соус из масла авокадо, горчицы, соли, свежесжатого сока лимона и перца. Брокколи отварить до готовности. Зеленый салат порвать на кусочки, смешать с нарезанными половинками помидорами черри, брокколи, нарезанным кольцами луком, оливками. Полученную овощную смесь заправить маслом авокадо, разложить по тарелкам, а сверху выложить кусочки лосося.

### *Креветки с овощами по-средиземноморски*

*Ингредиенты (из расчета на 5 порций):* креветки — 700 г, болгарский перец — 1 шт., помидоры — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, репчатый лук — 1 шт., лимоны — 5 шт., морковь — 3 шт., нерафинированное масло авокадо — 7 ст. ложек, сухой кориандр — 1 ч. ложка, соль и черный молотый перец — по вкусу.

*Способ приготовления.* Креветки очистить (если креветки крупные, нарезать их после очистки на 3 части) и отварить. Помыть и очистить болгарский перец, чеснок, лук и помидоры. Овощи нарезать мелкими кубиками и смешать с отварными креветками. Добавить масло авокадо, свежесжатый лимонный сок, перец и соль и все промариновать в течение 3 часов.

Пока смесь будет мариноваться, помыть и очистить морковь, нарезать ее соломкой и слегка обжарить на масле авокадо. Затем добавить в морковь креветочно-овощную смесь и обжаривать все вместе еще 10 минут. Когда блюдо будет готово, заправить его кориандром и солью по вкусу.

### *«Сырная симфония»*

*Ингредиенты:* сыр бри (или камамбер) — 300 г, нерафинированное масло авокадо — 50 г, яйца — 2 шт., панировочные сухари, смесь сухого кориандра, чеснока, укропа, петрушки, черного перца — 1 ст. ложка.

*Способ приготовления.* Во взбитые яйца добавить соль и смесь сухого кориандра, укропа, чеснока, петрушки, черного перца. Все хорошо перемешать. Положить куски сыра в яично-пряную смесь и оставить на несколько минут. Затем нагреть в сковороде масло авокадо, куски сыра обвалять в панировочных сухарях и обжарить на масле авокадо со всех сторон до образования золотистой корочки.

## **Медицинское применение**

Масло авокадо широко используется в профилактике и лечении остеопороза и различных заболеваний суставов, болезней полости рта, щитовидной железы, мочевыделительной системы. Масло применяется при пародонтозе, воспалении и кровоточивости десен.

Антивирусные, антигрибковые, ранозаживляющие и бактерицидные свойства масла авокадо дают возможность использовать его для профилактики или лечения различных заболеваний и повреждений кожи. Масло авокадо помогает

при экземе, сыпи, кожных повреждениях, небольших бытовых и солнечных ожогах, атопическом и себорейном дерматите, микозах, лишаях, псориазе, акне, трофических язвах, обморожениях, пролежнях.

Добавление 5 капель масла лаванды на 10 мл масла авокадо повышает эффективность процедуры ухода за кожей лица и тела.

*Особенно полезно масло авокадо при сахарном диабете. Благодаря низкому содержанию сахара (около 1,5%) и высокой калорийности масло авокадо можно считать идеальным продуктом питания при повышенном уровне сахара в крови. Входящие в состав масла авокадо кислоты способствуют снижению концентрации сахара в крови и являются поставщиками энергии для всего организма.*

Комплекс из ненасыщенных жирных кислот, бета-ситостерола и витамина Е, входящий в состав масла авокадо, способствует снижению уровня холестерина в крови. Магний и калий, которыми богато масло авокадо, необходимы для нормальной работы сердца и сосудов. Витамин Е способствует понижению артериального давления, предотвращает образование тромбов, а в сочетании с витамином С укрепляет стенки сосудов. Поэтому можно рекомендовать употребление масла авокадо для профилактики и в составе комплексного лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, инфарктов, инсультов.

Масло авокадо стимулирует процесс кроветворения. Витамины С и группы В в сочетании с железом, медью, цинком, кобальтом и другими микроэлементами принимают участие в синтезе белка гемоглобина, входящего в состав эритроцитов крови. В связи с этим масло авокадо полезно включать в рацион больным анемией.

Масло авокадо улучшает функционирование нервной системы, поскольку богато полезными для нее веществами — витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, магнием, лецитином. Регулярное

употребление в пищу масла авокадо — эффективное средство профилактики и лечения головной боли, неврозов, бессонницы, повышения работоспособности и умственной активности, а также улучшения настроения.

Масло авокадо полезно и для желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение и обмен веществ в организме. Благодаря высокому содержанию витамина Е, витамина А, хлорофилла, сквалена и лецитина масло авокадо положительно действует на слизистую оболочку желудка и кишечника, в связи с чем может применяться для профилактики и лечения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Масло авокадо, богатое природными антиоксидантами, при регулярном употреблении в пищу защищает желудочно-кишечный тракт от разрушительного воздействия свободных радикалов, токсических веществ, радионуклидов, тяжелых металлов. В масле много ненасыщенных жирных кислот и лецитина, улучшающих состав желчи и жировой обмен в печени, стимулирующих желчеотделение, поэтому целесообразно включать его в рацион при желчнокаменной болезни, холецистите, гепатите.

*Масло авокадо полезно для мужского здоровья. Содержащиеся в нем витамины Е, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub> и бета-ситостерол способствуют увеличению потенции и эффективны в качестве компонента комплексного лечения мужского (а также женского) бесплодия. Регулярно принимать масло авокадо рекомендуется мужчинам для профилактики и лечения хронического простатита и аденомы предстательной железы.*

Особо отметим полезность масла авокадо для женщин и детей. Английские педиатры рекомендуют это масло, насыщенное необходимыми для растущего организма лецитином, витаминами, минералами (йод, цинк и др.), как прикорм для детей самого раннего возраста. Кормящим и беременным женщинам также целесообразно его принимать, так как витамин Е и лецитин улучшают течение беременности и родов, способствуют усилению лактации, играют важную роль в генетических

процессах. Кроме того, регулярное употребление в пищу масла авокадо, богатого фитостероидами (а эти вещества нормализуют гормональный баланс в организме), поможет женщинам улучшить свое настроение и самочувствие в предменструальный и климактерический период.

Для профилактики и лечения различных заболеваний масло авокадо следует принимать 2–3 раза в день по 1 ч. ложке (за 30–60 минут до еды) в течение 20 дней. Такой лечебно-профилактический курс рекомендуется повторять 3–4 раза в год.

*Аппликации на десны при их воспалении и кровоточивости, пародонтозе*

Взять масло авокадо без добавок или в смеси с другими растительными маслами (1:1). Можно присоединить к 1 ст. ложке базисного масла 1–2 капли эфирного масла или комбинации эфирных масел: лавандового, апельсинового, чайного дерева (1:1:1).

Прикладывать к воспаленным деснам смоченный маслом ватный или марлевый тампон на 15 минут утром и вечером.

### **Косметическое применение**

В масле много витаминов А, D, группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>9</sub>), провитаминов, минеральных веществ, прежде всего калия и магния, хлорофилла, сквалена, фитостероидов (растительных гормонов), причем эти вещества хорошо впитываются в кожу и питают корни волос. Одним из уникальных косметических свойств масла авокадо является его способность замедлять старение кожи и предотвращать появление морщин, связанное с возрастным снижением уровня коллагена и эластина. Основные свойства масла: увлажняющее, ранозаживляющее, антиоксидантное, противовоспалительное, омолаживающее, защитное для кожи и волос. Оно питает кожу, способствует восстановлению ее защитного, иммунного барьера. Витамины F, А, Е и С, входящие в состав масла авокадо, усиливают местный

иммунитет кожи и защищают ее от неблагоприятного воздействия внешних факторов, в частности от ультрафиолетового излучения (именно чрезмерное воздействие солнечных лучей является одной из причин преждевременного старения кожи, связанного с потерей кожей эластина и коллагена).

Масло авокадо эффективно при уходе за тонкой и сухой увядающей кожей, особенно в области вокруг глаз. Это масло, богатое фитогормонами, предотвращает появление возрастных пигментных пятен и преждевременное старение женской кожи в климактерический период.

Сквален, содержащийся в масле, стимулирует обмен кислорода и кровообращение в коже.

Благодаря повышенному содержанию витаминов А и С масло авокадо стимулирует выработку организмом коллагена и ускоряет процесс регенерации клеток кожи. С помощью этого масла можно быстро восстановить целостность и однородность кожи при мелких воспалениях, травмах, пересушивании, повысить эластичность кожи, уменьшить выраженность целлюлита.

Благодаря вышеперечисленным свойствам масло авокадо часто включают в состав всевозможных кремов, бальзамов, масок и других средств, применяемых в современной косметологии для ухода за сухой, чувствительной или увядающей кожей лица, рук и шеи.

*Масло авокадо идеально для ухода за волосами, особенно часто подвергающимися окрашиванию. Применяется для укрепления и стимуляции роста ногтей, снятия воспаления в области ногтевого валика. Кроме того, масло авокадо, нанесенное на ногтевую кутикулу, хорошо увлажняет и размягчает ее, что имеет большое значение при выполнении маникюра и педикюра.*

Масло авокадо улучшает состояние волосяной кутикулы, устраняет ломкость и рассеченность волос, возвращает волосам утраченную природную силу и стимулирует их рост, а также

надежно защищает волосы от повреждений и воздействия неблагоприятных внешних факторов. При регулярном применении масла авокадо волосы остаются здоровыми, послушными и блестящими.

Масло авокадо целесообразно применять в составе смесей в соотношении 1:10, поскольку это масло характеризуется повышенной вязкостью.

Масло авокадо можно использовать 1) в чистом виде, 2) в смеси (1:1) с одним из растительных масел — абрикосовым, персиковым, миндальным, виноградных косточек, 3) с добавлением эфирных масел.

Масло авокадо может успешно применяться для гигиенического ухода за детской кожей.

#### *Обогащение средств для ухода за кожей*

Добавить 10 капель масла авокадо к 10 г крема или 10 мл лосьона (тоники).

#### *Обогащение шампуней*

Для того чтобы придать натуральный блеск волосам, устранить их рассеченность и ломкость, добавить 10 мл масла авокадо к 100 мл шампуня или бальзама для волос. Полученное таким образом средство лучше всего втирать в кожу головы за 2 часа до мытья волос. В результате регулярного применения шампуня или бальзама, обогащенного маслом авокадо, волосы приобретут естественный блеск, станут сильными и красивыми.

#### *Питающий и увлажняющий бальзам для губ*

Смешать 1 ч. ложку масла авокадо с 1 ч. ложкой масла жожоба.

#### *Маски, аппликации*

Применять при сухой, увядающей, дряблой, склонной к воспалению и легко повреждающейся коже, при наличии морщинок в области вокруг глаз.

Взять масло авокадо в чистом виде, или в смеси с другими растительными маслами, или в качестве основы для эфирных

масел (добавить по 1–2 капли эфирных масел ромашки, апельсина, сандала, розы к 1 ст. ложке масляной основы).

Накладывать пропитанные маслом салфетки на проблемные участки кожи на 20–30 мин 1–2 раза в день. Эффект становится заметным уже после 3–4 процедур: кожа становится более свежей и гладкой, восстанавливается ее целостность.

### *Средство от загара*

Масло авокадо можно использовать в качестве средства от загара и средства для растирания после солнечных ванн (в этом случае лучше применять смесь, состоящую из 20 мл нерафинированного масла авокадо и 10 капель эфирного масла лаванды).

### *Средство против «гусиных лапок» в области глаз*

1-й вариант: смешать 1 ст. ложку масла авокадо с 1 ст. ложкой оливкового масла (или масла виноградных косточек), добавить в полученную смесь по 2 капли эфирных масел розмарина, вербены и герани.

2-й вариант: смешать 1 ст. ложку масла авокадо с 1 ст. ложкой масла виноградных косточек (или персикового масла) и добавить в эту смесь по 2 капли эфирных масел апельсина, фенхеля и мяты.

### *Средство для питания и увлажнения кожи всего тела*

Растворить 1 ст. ложку масла авокадо в смеси сливок, меда и соли и добавить в ванну с водой.

### *Массаж*

Взять масло авокадо в чистом виде или в смеси с эфирными маслами (по 1–2 капли эфирных масел лимона, герани, можжевельника и фенхеля или кипариса, лаванды и розмарина на 1–2 ст. ложки масляной основы). Перед началом массажа масло авокадо следует равномерно растереть между ладоней и только затем втирать массажными движениями в кожу. Результат массажа будет максимально выраженным, если массаж будет проведен сразу же после водных процедур в закрытом теплом помещении (в ванной комнате, бассейне или сауне).



Выполнять энергичный массаж огрубевших участков кожи и проблемных зон при целлюлите 2–3 раза в неделю. Масло улучшает скольжение рук массажиста, смягчает кожу и способствует разогреву тела, что в целом повышает физиотерапевтический эффект от массажа.

#### *Уход за ногтями*

Взять масло авокадо в чистом виде, или в смеси (1:1) с одним из растительных масел — жожоба, абрикосовым, миндальным, или с добавлением эфирных масел (по 1–2 капли масел пачули, розмарина и ромашки, или лаванды, лимона и эвкалипта, или лаванды, тимьяна к 1 ст. ложке масляной основы).

Нанести на ногти масло и легкими движениями массировать каждый ноготь и ногтевой валик. Длительность процедуры — 15–20 мин. Рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю, а также каждый раз перед покрытием ногтей лаком.

#### *Питательная маска для волос и кожи головы*

Масло авокадо в чистом виде (или в соотношении 1:1 в смеси с другими косметическими растительными маслами) следует на ночь наносить на волосы, а также массажными движениями втирать в кожу головы. Утром волосы хорошо промыть шампунем.



## **АРАХИСОВОЕ МАСЛО**

Арахис — родовое название растений из семейства бобовые. Название «арахис» происходит от греч. ἀράχνη — «паук», из-за сходства сетчатого рисунка кожуры плодов с паутиной. Из весьма многочисленных видов этого рода, произрастающих в основном в Бразилии, один только арахис культурный, или земляной орех, хорошо известен и вне родины и культивируется в больших масштабах в тропических

странах Америки, Азии и Африки, а в Европе — в Италии, Испании и на юге Франции.

Родина дикого арахиса, известного в народе также как «земляной орех», «китайский орех», «китайская фисташка», точно неизвестна. По самой распространенной гипотезе, Бразилия или Китай являются наиболее вероятными местами первоначального появления в природе этого столь популярного в наше время растения. Однако плоды культивированного, выращенного человеком арахиса впервые были обнаружены в Перу, о чем свидетельствуют результаты археологических исследований перуанских могильников периода XII–XV веков. Известно также, что в начале XVI века из Латинской Америки арахис был завезен португальскими конкистадорами в Африку и Европу, после чего выращивание этого растения получило широкое распространение и в азиатских странах (Японии, Китае, Индии, Малайзии), а затем и в России (в России арахис стали возделывать с 1825 года). И только в XVII веке арахис, часто используемый плантаторами Нового Света в качестве дешевой и сытной пищи для африканских рабов, приобрел большую популярность в Северной Америке — этот регион и сейчас является одним из мировых лидеров по экспорту арахиса. Ведущими производителями арахиса также являются Индонезия, Китай, Бирма и Нигерия.

Большая часть производимого арахиса применяется в качестве сельскохозяйственных кормов, а также сырья для производства высокопитательного, обладающего массой целебных свойств арахисового масла. Впервые масло арахиса стали производить в 1890 году благодаря исследованиям одного американского диетолога, работавшего над проблемой создания диетического растительного продукта, способного конкурировать по своей пищевой и энергетической ценности с мясом, сыром или куриным яйцом.

Арахис богат растительным белком, витаминами А, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>8</sub>, B<sub>9</sub>, PP, фолиевой кислотой (стимулирует рост и обновление клеток), макро- и микроэлементами (железом,

цинком, кобальтом, калием, магнием, кальцием, фосфором, йодом), клетчаткой, легкоусвояемыми жирами, необходимыми для человеческого организма незаменимыми аминокислотами, а также другими веществами, положительно влияющими на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и иммунную системы (бетаин, фитостеролы, фосфолипиды, полифенолы и др.). Поскольку это продукт растительного происхождения, холестерин в нем отсутствует.

Витамины-антиоксиданты А и Е в комплексном сочетании улучшают состояние кровеносных сосудов и кожных покровов, зрение, оказывают выраженное иммуностимулирующее, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Арахисовое масло богато холином (витамином В<sub>4</sub>), необходимым для синтеза фосфолипидов (предупреждающих жировую инфильтрацию печени и развитие желчнокаменной болезни), протеинов и нейротрансмиттера ацетилхолина, обеспечивающего нормальную работу нервной системы. В целом витамины группы В играют большую роль в углеводном, белковом, водно-солевом, липидном обмене, в процессе кроветворения. Они способствуют поддержанию в организме человека оптимального гормонального баланса, регулируют функционирование нервной, сердечно-сосудистой, мышечной и пищеварительной систем. Витамины группы В необходимы также для здоровья кожи, ногтей и волос, для хорошего зрения и сильного иммунитета.

Богато арахисовое масло и жирорастворимым витамином D, требующимся для полноценного роста и регенерации костной ткани, укрепления иммунитета, а также для профилактики некоторых онкологических, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний.

В составе арахисового масла присутствует до 60% мононенасыщенной олеиновой кислоты омега-9, 15–30% полиненасыщенной линолевой кислоты омега-6, незначительное количество альфа-линоленовой кислоты омега-3 (менее 1%) и около 20% различных насыщенных кислот (пальмитиновой, стеариновой, арахисовой, лигноцериновой и др.). Содержащиеся

в арахисовом масле полиненасыщенные кислоты омега-6 и омега-9 способствуют укреплению иммунитета, улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, функционирования половой и нервной систем, нормализации гормонального баланса и уровня холестерина в крови.

Содержащийся в арахисовом масле бетаин способствует оптимальному усвоению белков и улучшению работы печени.

В арахисовом масле обнаружен высокий уровень полифенола резвератрола, характеризующегося сильно выраженной антиоксидантной и противоопухолевой активностью. Это вещество способствует предотвращению сахарного диабета, улучшает работу печени, нормализует баланс эстрогенов в женском организме, снижает содержание холестерина в крови, стимулирует естественную выработку коллагена.

*По данным исследований немецких ученых, содержащийся в арахисовом масле резвератрол является эффективным средством в борьбе с лишним весом.*

Поскольку многие растительные масла, рассматриваемые в этой книге, производят из плодов, традиционно называемых орехами, есть смысл кратко рассмотреть само понятие «орех».

Орех — это плод некоторых растений (преимущественно деревьев), как правило, с ядром и твердой скорлупой. В ботанике существует два определения.

Орех — сухой односемянный невскрывающийся плод с деревянистым околоплодником (например, у лещины), внутри которого помещено одно свободно лежащее семя. Примером такого плода является лесной орех, или фундук.

Орех — представитель семейства ореховые, иногда более узко — входящего в него рода орех (например, грецкий орех), а иногда шире — представитель порядка букоцветные, куда входит семейство ореховые. При этом плод растений семейства ореховые не является орехом в первом смысле, это обычно костянка, косточку которой вместе с заключенным в ней семенем неправильно называют орехом.

Прочие «орехи», с точки зрения ботаники, являются ненастоящими орехами или неправильно называемыми орехами. В кулинарии и в быту орехами обычно называют любые съедобные плоды, состоящие из скорлупы (твердой или мягкой) и съедобного ядра.

*Плоды, традиционно называемые орехами, но в строго научном смысле орехами не являющиеся:* миндальный орех, кешью, фисташка, арахис, макадамия, бразильский орех, кокосовый орех, кедровые орешки и др.

*В арахисе меньше жира, чем в других орехах.*

---

Масло получают с использованием метода холодного пресования. Рафинированное арахисовое масло производят из измельченной мякоти арахиса, по технологии холодного отжима. В результате получается масло золотисто-желтого цвета, с насыщенным ореховым, сладковатым запахом.

Сфера применения масла арахиса в наше время весьма разнообразна — этот полезный растительный продукт находит применение в домашней кулинарии и косметологии, хлебопекарной, кондитерской и фармацевтической промышленности, используется в производстве мыла и маргарина.

Возможны аллергические реакции. Арахисовое масло противопоказано людям, страдающим аллергией на орехи. Людям с заболеваниями суставов (подагра, артриты, артрозы) и повышенной свертываемостью крови этот растительный продукт следует употреблять с осторожностью. Особенно осторожными следует быть людям, страдающим бронхиальной астмой.

Хранить масло можно до 2 лет в темном прохладном месте.

### **Пищевое применение**

Арахисовое масло известно также как арахисовая паста. Его изготавливают из поджаренного арахиса (земляного ореха), чаще всего с добавлением растительного масла. Продукт особенно популярен в англоязычных странах и их бывших колониях.

В США большая часть урожая арахиса идет на изготовление арахисового масла, которое в дальнейшем используется в производстве множества продуктов со вкусом арахисового масла, например крекеров. Также арахисовое масло употребляют в чистом виде и для приготовления сэндвичей с джемом.

Арахисовое масло по своим свойствам сходно с оливковым маслом. Арахисовое нерафинированное масло, получаемое холодным прессованием мякоти плодов арахиса, имеет красно-коричневый цвет, насыщенный сладковатый аромат, ярко выраженный ореховый вкус. Это традиционный ингредиент экзотических блюд индийской, японской, китайской, корейской и тайской кухни. Арахисовое рафинированное масло, обладающее в отличие от нерафинированного масла арахиса светло-желтым цветом, менее выраженным вкусом и ароматом, наиболее популярно в американской и европейской кулинарии.

Благодаря высокому содержанию легкоусвояемых растительных белков и жиров арахисовое масло представляет собой ценный диетический продукт и уже давно с успехом применяется как компонент вегетарианского питания. Следует отметить, что по своей пищевой и энергетической ценности это богатое незаменимыми аминокислотами растительное масло не уступает большинству сортов мяса, куриному яйцу и сливкам. Заряжающее энергией, быстро создающее ощущение сытости арахисовое масло также достаточно часто используют в своем рационе фотомодели, желающие избавиться от лишнего веса, а также люди, чья трудовая деятельность связана с большими физическими и умственными нагрузками.

Богатое необходимыми для полноценного развития растущего детского организма витаминами E, A и D, йодом, фосфором, кальцием и цинком масло арахиса в последнее время все чаще включают в рацион детского питания.

Обладающее тонким ароматом и высокой стойкостью к нагреванию до высоких температур, арахисовое рафинированное масло часто используют для жарения, приготовления на гриле, обжаривания во фритюре картофеля, шампиньонов, рыбы, креветок, куриного мяса, тропических фруктов.

*Экономным хозяйкам надо иметь в виду, что при жарении и приготовлении во фритюре вышеперечисленных продуктов не выгорающего и не чадающего арахисового масла требуется в 2–3 раза меньше, чем традиционного для русской кулинарии рафинированного масла подсолнечника.*

---

Арахисовое масло подходит для заправки салатов и супов, приготовления горячих овощных и мясных блюд, соусов для мяса, сладких десертов, блинчиков с творожной и фруктовой начинкой. Кроме того, арахисовое нерафинированное масло может преобразить вкус и аромат даже таких повседневных кулинарных блюд, как каши, картофельное пюре, крупяные гарниры. Добавленное в тесто арахисовое нерафинированное масло придаст неповторимый аромат и нежный ореховый привкус разнообразной домашней выпечке.

Арахисовое масло часто используется в восточных рецептах. Ниже приведены несложные рецепты вкусных и оригинальных блюд.

#### *Жареный рис по-тайски*

Налить 2 ст. ложки арахисового масла в разогретую на большом огне сковороду. Обжарить в масле 5 предварительно измельченных зубчиков чеснока. Затем добавить в сковороду 150 г нарезанных грибов вешенок и 450 г отварного риса сорта жасмин. Обжаривать эту массу в течение 5 минут, перемешивая. Затем добавить тонко нарезанный красный сладкий лук (2 головки), мелко нарезанный помидор, 1 ч. ложку соевого соуса и 1 ч. ложку тайского рыбного соуса. Все перемешать и обжаривать в сковороде еще 1 минуту.

Готовый тайский рис разложить по тарелкам, посыпать измельченной кинзой и украсить кусочками лимона.

#### *Закуска из шампиньонов с арахисовым маслом*

Смешать в стеклянной посуде для микроволновой печи 200 г мелких шампиньонов, 1 ст. ложку арахисового масла, 1 ч. ложку

томатного пюре, 5 ч. ложек воды и 50 г мелко нарезанного бекона.

Поставить смесь в микроволновую печь и готовить на полной мощности примерно 3 минуты (через 1,5 минуты приготовления в микроволновой печи смесь вынуть, хорошо перемешать и затем готовить в микроволновой печи еще 1,5 минуты).

Закуску подавать на хлебных тостах или в тонком лаваше.

### *Китайская капуста со специями*

Нарезать 700 г китайской капусты полосками шириной 4–5 см, отваривать 2 минуты и откинуть на дуршлаг. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки арахисового масла и 1 ст. ложку кунжутного масла и положить туда 5 маленьких сухих перчиков чили. Когда перчики слегка потемнеют, снять сковороду с огня. Капусту из дуршлага положить в жаропрочную посуду, после чего залить ее кипящим маслом с чили. Затем добавить в капусту 100 г сахара, 150 мл яблочного уксуса, все перемешать. Добавить еще 1,5 ст. ложки соли, 2 ст. ложки измельченного чеснока, 1 ст. ложку измельченного имбиря и еще раз все тщательно перемешать.

Дать заправленной специями капусте постоять несколько часов при комнатной температуре, а затем еще ночь — в холодильнике.

### *Пельмени по-китайски*

*Ингредиенты:* арахисовое масло — 2 ст. ложки, кунжутное масло — 1 ст. ложка, рафинированное подсолнечное масло — 1 ст. ложка, мука, шпинат — 25 г, свиной фарш — 80 г, херес — 1 ст. ложка, сахар — 0,5 ч. ложки, соль, соевый соус, зеленый лук — по вкусу.

*Способ приготовления.* Засыпать в глубокую миску муку и постепенно влить туда 100 мл очень горячей воды, постоянно помешивая муку вилкой, затем замесить тесто. Дать тесту постоять 30 минут.

Приготовить начинку, смешав свиной фарш с нарезанным шпинатом, вином, солью, сахаром и измельченным зеленым



луком. Тесто вымешивать еще в течение 5 минут, подсыпая в него муку. Затем сформировать из теста «колбаску» диаметром 2–3 см и длиной около 25 см. Колбаску разрезать примерно на 20 кусочков. Каждый из кусочков тонко раскатать скалкой (кружок теста должен получиться диаметром примерно 5–6 см). Затем на каждый кружок теста положить по 1 ч. ложке мясной начинки и защипить края теста, слегка смачивая их водой. На разогретую глубокую сковороду влить смесь арахисового, кунжутного и подсолнечного масел и положить пельмени в масло плоской стороной вниз. Обжаривать пельмени 2 минуты до золотистого цвета. Затем добавить в сковороду 150 мл воды, закрыть ее крышкой и тушить пельмени около 10 минут (пока почти вся вода не выпарится), после чего обжаривать пельмени в сковороде, сняв крышку, еще 2 минуты.

Готовые пельмени подавать с соевым соусом.

### **Медицинское применение**

В официальной и народной медицине арахисовое масло чаще всего используется как средство для профилактики и комплексного лечения заболеваний сердечно-сосудистой, нервной систем, заболеваний крови, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Арахисовое масло полезно при заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы. Из-за высокого содержания веществ, способствующих повышению свертываемости крови, это масло издавна используется в комплексном лечении гемофилии и геморрагических диатезов. Содержащиеся в нем витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, железо, цинк, медь и кобальт играют важную роль в процессе естественного синтеза гемоглобина. Олеиновая и линолевая кислоты, резвератрол, фитостеролы, витамины Е, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, магний и марганец способствуют снижению уровня холестерина в крови, препятствуя образованию на стенках сосудов опасных атероматозных бляшек, а также нормализуют артериальное давление и способствуют повышению эластичности и снижению проницаемости кровеносных сосудов. Комплекс

магния, калия, марганца и кальция, витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>5</sub> и резвератрола необходим для слаженной работы сердечной мышцы (миокарда). Поэтому арахисовое нерафинированное масло, насыщенное столь полезными для сердца и кровеносных сосудов веществами, полезно регулярно употреблять в пищу для профилактики и комплексного лечения атеросклероза, ишемической болезни, гипертонии, инфарктов и инсультов.

Масло арахиса является полезным диетическим продуктом для больных сахарным диабетом, так как в нем содержатся резвератрол и ненасыщенная кислота омега-9, снижающие уровень сахара в крови, а также цинк и магний, участвующие в процессе естественной выработки инсулина поджелудочной железой.

Арахисовое масло полезно для пищеварительной системы. Благодаря своему противовоспалительному и ранозаживляющему действию (обусловленному наличием витаминов А и Е, фитостеролов, фосфолипидов и полифенолов) оно является эффективным средством профилактики и комплексного лечения заболеваний пищеварительной системы, связанных с воспалительным и эрозивно-язвенным повреждением слизистых оболочек желудка и кишечника. К таким заболеваниям относятся гастрит, гастродуоденит, гастроэнтероколит, энтероколит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Масло арахиса, так же как и тыквенное масло, с давних пор известно в народной медицине как одно из наиболее эффективных желчегонных средств. Входящий в состав арахисового масла комплекс ненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов, фитостеролов, полифенолов, бетаина, холина, витаминов А и Е оказывает гепатопротекторное действие, стимулирует процессы желчеобразования и желчеотделения, восстанавливает нарушенную клеточную структуру печени, препятствуя накоплению в ней жировых отложений, а также предотвращает развитие воспалительных процессов в печени, желчном пузыре и желчевыводящих путях. В связи с этим введение в ежедневный рацион питания арахисового масла весьма полезно для профилактики и комплексного лечения желчнокаменной болезни,

дискинезии желчевыводящих путей, жировой инфильтрации печени, гепатита, цирроза.

Масло арахиса улучшает функции нервной системы. В этом масле много холина (витамина В<sub>4</sub>), участвующего в естественном синтезе лецитина — «строительного материала» для формирования нервных волокон и клеток мозга. А холин, в свою очередь, играет важную роль в синтезе важнейшего нейромедиатора ацетилхолина, регулирующего деятельность нервной системы (в частности, именно ацетилхолин «отвечает» за хорошую память, высокую концентрацию внимания, быструю реакцию на раздражители, слаженную координацию мышечных сокращений, ориентацию в пространстве, а также в большой степени влияет на настроение человека). В сочетании с холином некоторые биохимические компоненты арахисового масла (витамины В<sub>1</sub> и В<sub>9</sub>, йод, цинк, фосфор, обладающий антидепрессантными свойствами магний) в значительной мере способствуют повышению умственной и физической работоспособности, а также оказывают успокаивающее действие. В связи с этим арахисовое масло полезно регулярно употреблять в пищу при повышенной утомляемости, раздражительности, бессоннице, депрессии, апатии, снижении слуха и внимания. Благодаря высокому содержанию холина, полиненасыщенной кислоты омега-9, магния, витаминов Е и D включение в ежедневный рацион арахисового масла рекомендуется для профилактики рассеянного склероза и болезни Альцгеймера.

Благодаря высокому содержанию природных антиоксидантов (витаминов А и Е, полифенолов, полиненасыщенных кислот омега-6 и омега-9) арахисовое масло способствует укреплению иммунной системы и профилактике инфекционных и онкологических заболеваний.

Велика польза арахисового масла и при заболеваниях и повреждениях кожи. Оказывающее бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие, арахисовое нерафинированное масло издавна и традиционно используют в народной медицине для лечения гноящихся и труднозаживающих ран, экземы, герпеса, экссудативного диатеза. Это масло полезно также применять наружно при гематомах, связанных

с травмами, сосудистыми заболеваниями или нарушением свертываемости крови. Оно полезно в комплексном лечении геморрагических диатезов у детей (это заболевание характеризуется снижением свертываемости крови и появлением множественных кровоизлияний под кожей и в различных внутренних органах).

Масло арахиса повышает потенцию, либидо, способствует нормализации эректильной функции у мужчин.

Регулярное употребление в пищу арахисового масла может также принести ощутимую пользу при заболеваниях органов зрения (в составе арахисового масла присутствуют необходимые для хорошей работы зрительного аппарата витамин А, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, цинк, кальций и магний). Включение в ежедневный рацион масла арахиса в значительной степени снижает риск развития катаракты, глаукомы, диабетической ретинопатии, макулярной дистрофии, конъюнктивита, «куриной слепоты».

Рекомендуется употреблять арахисовое масло с целью профилактики и лечения остеопороза, в том числе связанного с менопаузой, а также при болезнях почек.

Для профилактики и лечения нарушений и заболеваний масло арахиса рекомендуется принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

### **Косметическое применение**

Арахисовое масло широко применяется как компонент масляной основы косметических сливок, кремов, лосьонов, при изготовлении мыла и шампуней в домашних условиях, а также для массажа (противопоказано больным бронхиальной астмой). Нерафинированное арахисовое масло является источником веществ, благотворно влияющих на состояние кожи, ногтей и волос («витамины молодости» А и Е, бетаин, витамины группы В, омега-6 и омега-9 кислоты, фосфолипиды, фитостеролы, полифенолы, магний, цинк, фосфор).

Масло хорошо впитывается, не оставляя на коже ощущения жирности, смягчает, питает и интенсивно увлажняет кожу. Благодаря присутствию в составе компонентов, стимулирующих

естественный синтез коллагена (протеины, резвератрол и др.) масло арахиса при регулярном наружном применении придает коже эластичность и упругость.

Богатое природными антиоксидантами арахисовое масло способствует восстановлению защитных функций эпидермиса, а также предотвращает преждевременное старение кожи, связанное с нарушением гормонального баланса или воздействием ультрафиолетовых лучей.

Благодаря вышеперечисленным свойствам масло арахиса может использоваться в следующих случаях: как базовое масло для приготовления различных косметических средств (лосьонов, бальзамов, кремов, косметических сливок) для ухода за сухой, увядающей, чувствительной, шелушащейся кожей, как составной компонент гигиенических средств (обладающее нежным ароматом масло часто используют в качестве ингредиента мыла и шампуней), как массажное масло, как средство для ухода за чувствительной детской кожей, как транспортное масло для ароматерапии, как питающий и восстанавливающий компонент в масках для поврежденных или окрашенных волос.

#### *Маска для сухой, чувствительной или увядающей кожи*

Добавить к 20 г арахисового масла 6–7 капель эфирного масла (для этой маски можно использовать эфирные масла розы, ромашки, лаванды, герани, можжевельника).

Наносить полученную смесь на кожу лица, шеи и области декольте на ночь в течение 2 недель.

#### *Вечерняя ароматическая ванна*

Развести 1 ч. ложку арахисового масла в теплой ванне и добавить 7–8 капель эфирного масла-релаксанта, способствующего приятному расслаблению и крепкому сну (для такой ванны подойдут эфирные масла мяты, бергамота, ромашки, иланг-иланга, нероли, апельсина, розы, герани, базилика).

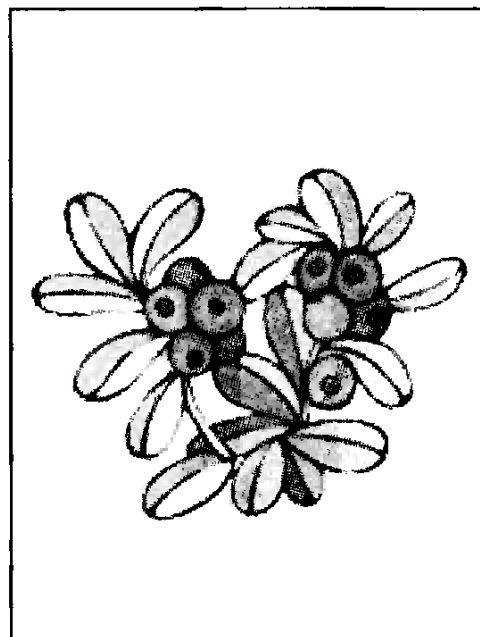
#### *Массажное масло*

Для приготовления масла для расслабляющего массажа добавить к 40 мл арахисового масла 7–8 капель любого эфирного

масла-релаксанта (ромашки, бергамота, мелиссы, герани, иланг-иланга, нероли).

## БРУСНИЧНЫХ СЕМЯН МАСЛО

Масло имеет приятный аромат свежих ягод брусники. Содержит жирные кислоты омега-3 и большое количество альфа-линоленовой кислоты, оказывающей увлажняющее действие, флавоноиды и растительные стеролы. Последние являются натуральными антиоксидантами, вследствие чего обеспечивают защиту клеток кожи от разрушительного действия свободных радикалов и стимулируют процессы восстановления поврежденных структур.



*В состав брусничного масла входит токотринол — редко встречающаяся в природе форма витамина E. Это натуральный антиоксидант, который в 50–60 раз эффективнее, чем более часто встречающаяся форма витамина E — токоферол.*

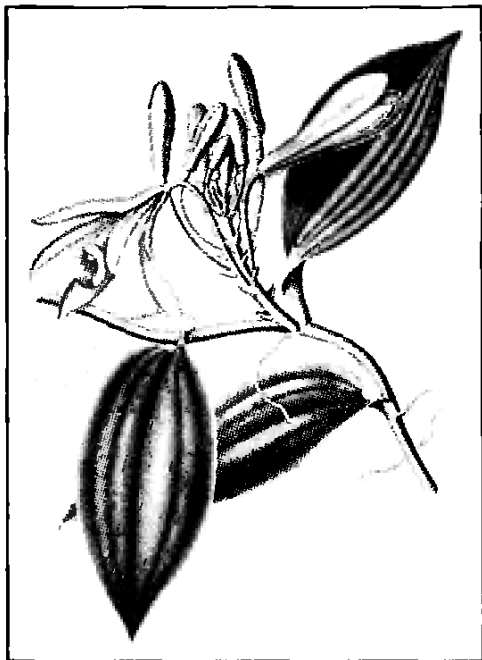
### Косметическое применение

Оптимально использовать брусничное масло в смеси с другими растительными маслами, рекомендуемое содержание в составных рецептах — 5–10%.

Масло брусничных семян успокаивает раздраженную кожу, увлажняет, смягчает, омолаживает ее.

*Брусничное масло мягко осветляет кожу, защищает кожные покровы от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей (в основе этого эффекта лежит высокая антиоксидантная активность масла).*

## ВАНИЛИ МАСЛО



Ванильное масло желтого цвета (возможны различные оттенки), с приятным легким запахом ванили и карамели. В масле могут находиться мелкие фрагменты стручков ванили коричневого цвета.

Производство ванильного масла имеет свою специфику. Зеленые стручки растения собирают после того, как они провисят на дереве 8–10 месяцев, затем их сушат в течение 6 месяцев. К концу периода сушки на поверхности стручков появляется белый кристаллический налет. Стручки подвергаются переработке в основном в США и европейских странах. Качество получаемого масла зависит от разновидности ванильного дерева. Так, из стручков *V. Pompona* производят масло относительно низкого качества.

Хранить масло можно до 1 года в прохладном темном месте.

### Косметическое применение

Ванильное масло увлажняет, смягчает и питает кожу, защищает ее от неблагоприятных факторов окружающей среды, способствует восстановлению нарушенных кожных структур, предотвращает преждевременное старение кожи, повышает ее упругость (полезно для утомленной кожи).

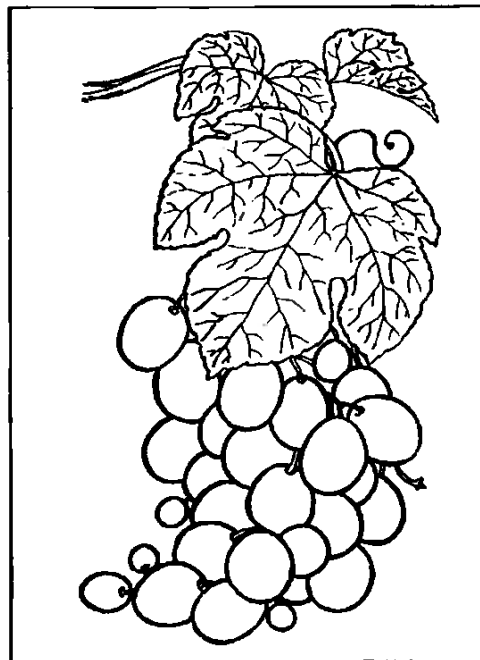
Кроме того, с помощью масла ванили (рекомендуется сочетание с маслом розы москеты) можно быстро снять покраснение, возникшее на коже после длительного пребывания на солнце.

*Издавна известно, что запах ванили положительно влияет на эмоциональное состояние человека, стимулирует чувственность. В связи с этим ванильное масло применяется как базовый компонент парфюмерных композиций.*

*Для массажа, возбуждающего чувственность, ванильное масло целесообразно смешать с эфирными маслами корицы, имбиря, иланг-иланга, а для экзотической ванны подойдет сочетание с эфирным маслом иланг-иланга или пачули.*

## ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК МАСЛО

Имеющее уникальный биохимический состав и массу полезных свойств виноградное масло (масло, получаемое из виноградных косточек) являлось ценным пищевым, лечебным и косметическим продуктом еще с древнейших времен. Об этом свидетельствуют остатки античных сосудов, найденных при археологических раскопках городов Древней Греции и Египта. Существуют также доказательства тому, что и в Средние века масло виноградных косточек широко использовалось в средиземноморской кулинарии, а также находило применение во французской и итальянской косметологии в качестве главного ингредиента эликсиров, придающим волосам блеск и шелковистость.



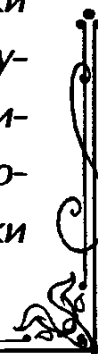
В наше время масло виноградных косточек широко применяется в домашней косметологии, кулинарии, народной медицине, а также используется в фармацевтической и косметической промышленности, мыловарении, производстве маргарина, смазочных и лакокрасочных материалов. Главными производителями виноградного масла в настоящее время являются страны с многовековыми традициями виноградарства и виноделия — Италия, Франция, Испания и Аргентина.

Масло виноградных косточек легкое, практически не имеет цвета и запаха. Имеет консистенцию воды и быстро впитывается кожей. По своему составу масло косточек винограда сходно с подсолнечным маслом, а по пищевой ценности может конкурировать с соевым, подсолнечным и кукурузным маслами. В его состав входят следующие жирные кислоты. Из ненасыщенных жирных кислот: линоленовая омега-6 (72%), олеиновая омега-9 (16%), альфа-линолевая омега-3 (до 1%), пальмитоолеиновая (9-гексадекановая) омега-7 (до 1%). Из насыщенных жирных кислот: пальмитиновая, или гексадекановая (7%), стеариновая, или октадекановая (4%). Линоленовая кислота в комплексе



с моновенасыщенной олеиновой кислотой омега-9 оказывает противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, способствует нормализации липидного обмена, улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, функционирования нервной и эндокринной систем, а также эффективному очищению организма человека от разного рода вредных веществ (токсинов, шлаков, солей тяжелых металлов, радионуклидов и др.).

*Масло виноградных косточек отличается самым высоким среди всех известных масел и продуктов содержанием линолевой кислоты, а это вещество определяет влажность кожи и ее способность к восстановлению и нормализации нарушенной структуры и, соответственно, важнейшие косметические свойства виноградного масла, в частности его способность поддерживать оптимальную увлажненность кожи и стимулировать процесс регенерации кожного покрова.*



Кроме того, в масле содержится 1–1,5% неомыляемых веществ, оно богато стероидами и фенолами (токоферол), витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, С, макро- и микроэлементами (калий, натрий, кальций, железо и др.), флавоноидами, фитостеролами, дубильными веществами, фитонцидами, хлорофиллом, энзимами. В масле есть некоторое количество витамина Е (до 135 мг%), но это количество меньше, чем, например, в хлопковом масле, масле рисовых отрубей. Прием 1 ст. ложки масла обеспечивает удовлетворение дневной потребности организма в витамине Е. Способствующий снижению в крови уровня холестерина и укреплению стенок кровеносных сосудов, оказывающий иммуноукрепляющее, противовоспалительное, ранозаживляющее, сосудорасширяющее, противотромбическое действие, витамин Е играет важную роль в работе сердечно-сосудистой и половой систем, а также необходим для репродуктивного здоровья. В комплексе с витаминами А и С витамин Е оказывает благотворное влияние на работу органов зрения, улучшает функциональное состояние слизистых оболочек и кожи.

Высокая антиоксидантная активность масла виноградных косточек в значительной мере определяется входящими в его

состав витаминами Е, А и С, флавоноидами резвератролом и проантоцианидином. Благодаря наличию в составе вышеназванных биохимических компонентов виноградное масло в 20 раз эффективнее, чем витамин С, в борьбе с опасными для организма человека свободными радикалами — особыми молекулами кислорода, повреждающими клеточную структуру, являющимися причиной преждевременного старения, возникновения онкологических и воспалительных заболеваний.

Содержащийся в виноградном масле антиоксидант резвератрол, оказывающий, как и витамин Е, выраженное противовоспалительное, противотромбическое, антисклеротическое и противоопухолевое действие, по структуре и биологической функции сходен с женским гормоном эстрадиолом. Резвератрол способствует нормализации баланса эстрогенов, укрепляет стенки кровеносных сосудов и капилляров, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, работу печени, препятствует ожирению, в значительной мере снижает риск возникновения болезней Паркинсона и Альцгеймера, а также регулирует функции сальных желез, является стимулятором естественного синтеза необходимого для упругости и эластичности кожи коллагена.

В масле виноградных косточек много хлорофилла, обуславливающего зеленоватый оттенок масла. Обладающий бактерицидным свойством хлорофилл оказывает тонизирующее действие на кожу, активизирует процесс заживления поврежденных тканей кожи и слизистых оболочек, препятствует образованию камней в почках и мочевом пузыре, предотвращает развитие атеросклероза, способствует улучшению работы органов дыхания, эндокринной и пищеварительной систем.

*Способы получения:*

- Горячая экстракция из семян винограда. Неоспоримым преимуществом способа получения виноградного масла методом горячей экстракции является максимальный выход конечного продукта. Именно поэтому данный метод более популярен в производстве масла виноградных косточек, чем метод холодного прессования.
- Метод холодного прессования применяют редко вследствие небольшого количества выхода конечного продукта. Однако

использование именно этого метода дает возможность сохранить в масле все необходимые биологически активные вещества, которые определяют его полезные свойства: антиоксидантные, регенерирующие и цитопротекторные (связанные с защитой клеток).

Следует помнить о том, что в редких случаях встречается индивидуальная непереносимость масла виноградных косточек.

Хранить масло следует в плотно закрытых флаконах из темного стекла, не больше 1 года. После открытия хранение должно осуществляться только в холодильнике.

*Характеризующееся высокой стойкостью к окислению (ввиду низкого содержания в составе омега-3 кислоты) масло виноградных косточек часто добавляют к другим пищевым растительным маслам (подсолнечному, оливковому, льняному, рыжиковому) для увеличения их срока хранения.*

## **Пищевое применение**

Масло виноградных косточек благодаря высокому содержанию олеиновой кислоты отличается высокой стойкостью к нагреванию до высокой температуры, начинает дымиться при температуре 215–216 °С. Это свойство определяет возможность его применения при высокотемпературной обработке пищевых продуктов, при жарении или приготовлении во фритюре мяса, рыбы, овощей (особенно аппетитно выглядит картофель, поджаренный на виноградном масле).

Светло-желтое, с зеленоватым оттенком, нерафинированное виноградное масло обладает нежным пряным вкусом и слегка ощутимым ореховым ароматом. Вкус масла легкий и чистый, поэтому оно идеально подходит для заправки салатов и приготовления майонезов. Кроме того, масло виноградных косточек используют в качестве основы для масляных вытяжек из специй и пряностей, например чеснока, розмарина.

Мягко подчеркивающее ароматические и вкусовые качества готовых кулинарных блюд (мясных, рыбных, блюд из спагетти, запеченных или тушеных овощей), масло виноградных

косточек также используется в домашнем консервировании и приготовлении маринадов для мяса, птицы или рыбы. Всего несколько капель виноградного масла способны придать неповторимый аромат домашней сдобной выпечке и внести «изюминку» в привычный вкус таких повседневных блюд, как каши, крупяные гарниры, картофельное пюре. Масло виноградных косточек зачастую используется в кулинарии также в качестве заменителя арахисового или подсолнечного масла.

### **Медицинское применение**

Благодаря комплексу целебных свойств (иммуностимулирующее, противовоспалительное, бактерицидное, вяжущее, ранозаживляющее) масло виноградных косточек на протяжении многих столетий находит разнообразное применение в профилактике и лечении различных заболеваний.

Масло виноградных косточек эффективно в борьбе с заболеваниями пищеварительной системы. Благодаря противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и регенерирующим свойствам (обусловленным присутствием в биохимическом составе полиненасыщенных кислот, витаминов А и Е, хлорофилла, фитостеролов и флавоноидов) виноградное масло полезно для профилактики и как компонент комплексного лечения заболеваний, связанных с эрозивно-язвенным повреждением слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (эзофагит, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденит, колит, энтероколит и др.). Виноградное масло, оказывающее гепатопротекторное действие, часто применяется в составе комплексной противоопухолевой химиотерапии, а также используется для профилактики и комплексного лечения желчнокаменной болезни, холецистита, гепатита, алкогольных поражений печени.

Виноградное масло положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Содержащиеся в масле омега-6 и омега-9 кислоты, флавоноиды, витамины А, Е, С, витамины группы В и дубильные вещества способствуют повышению эластичности и укреплению стенок кровеносных сосудов, оказывают

сосудорасширяющее действие, снижают в крови уровень «плохого» холестерина, препятствуя образованию атеросклеротических бляшек, а также предотвращают тромбообразование и развитие воспалительных процессов в артериях и венах. Именно поэтому благотворно действующее на сердце и кровеносные сосуды виноградное масло издавна находит применение в профилактике и комплексном лечении атеросклероза, гипертонической болезни, тромбозов, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инфарктов, инсультов, а также весьма эффективно при таких сосудистых заболеваниях, как варикозное расширение вен, купероз, диабетическая ретинопатия, дистрофия желтого пятна сетчатки, геморрой.

Отмечается благотворное действие виноградного масла на мужской организм. Это масло содержит вещества, способствующие повышению потенции, нормализации эректильной функции и процесса сперматогенеза, а также улучшающие работу предстательной железы (к таким веществам относятся витамин Е, полиненасыщенные кислоты омега-6 и омега-9, бета-ситостерол, витамины В<sub>3</sub> и В<sub>6</sub>). В связи с этим виноградное масло рекомендуется включать в рацион в качестве средства профилактики и вспомогательного средства комплексного лечения мужского бесплодия, простатита, рака простаты и аденомы предстательной железы.

Виноградное масло укрепляет и женское здоровье. Витамин Е, источником которого является масло виноградных косточек, оказывает положительное влияние на организм женщины в период беременности и родов, а также способствует усилению лактации и в значительной мере улучшает вкус и качество материнского молока. Введение в рацион виноградного масла, богатого витаминами Е, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, полиненасыщенными кислотами, эстрогеноподобными флавоноидами и фитостеролами, может, кроме того, принести ощутимую пользу женщинам, испытывающим болезненные ощущения в предменструальный или климактерический период. Ежедневное употребление в пищу масла косточек винограда также предотвращает развитие различных инфекционно-воспалительных и гормонозависимых

заболеваний женской половой сферы (в том числе женского бесплодия).

Виноградное масло — основа укрепления иммунитета и долголетия. Как источник природных антиоксидантов (витаминов А, Е, С, резвератрола, проантоцианидина) масло виноградных косточек с успехом применяется в качестве средства профилактики инфекционных и онкологических заболеваний. Особенно эффективно оно в профилактике и в составе комплексного лечения гормонозависимых опухолей, к которым относятся рак простаты, рак яичников, рак молочной железы. Регулярное употребление в пищу отличающегося антиоксидантными свойствами виноградного масла позволит сохранить на долгие годы здоровье, молодость и красоту.

Масло виноградных косточек хорошо зарекомендовало себя при лечении угреватой сыпи, стрептодермии и других дерматитов, при пересушивании кожи под действием неблагоприятных факторов, кожных уплотнениях, целлюлите, псориазе, трофических язвах, уходе за жирной и проблемной кожей, при необходимости быстрого заживления трещин, мелких травм, ссадин, ожогов, порезов. Виноградное масло способствует регенерации поврежденного кожного покрова и оказывает выраженное бактерицидное, противовоспалительное и антисептическое действие при различных травмах кожи.

### **Косметическое применение**

Содержащее вещества, улучшающее состояние кожи, волос и ногтей (к таким компонентам относятся витамины А, Е, витамины группы В, флавоноиды, полиненасыщенные кислоты омега-6 и омега-9, фитостеролы, хлорофилл), масло виноградных косточек является одним из наиболее популярных в косметологии растительных масел. Оно используется в качестве средства, увлажняющего кожу, как смазка перед бритьем. Поскольку масло это легкое, оно характеризуется высокой проникающей способностью, подходит для кожи любого типа, прежде всего жирной. Быстро впитывается, не оставляя жирного блеска

и ощущения липкости, смягчает и увлажняет кожу, предохраняя ее от шелушения и высыхания.

Масло виноградных косточек способствует омоложению кожи, увеличению ее упругости, устранению морщин, оказывает выраженное восстанавливающее, противовоспалительное, антиоксидантное действие, поддерживает оптимальное соотношение жиров и влаги в коже. В основе широкого использования в косметологии масла виноградных косточек лежит его способность улучшать тонус и структуру кожи (она становится более мягкой и гладкой), обеспечивать отшелушивание ороговевших клеток, регулировать функции сальных желез (предотвращать чрезмерное выделение кожного сала и расширение пор). Поэтому это масло часто применяют в составе комплексного лечения угревой сыпи.

Масло виноградных косточек целесообразно начинать применять после 35 лет, поскольку оно тонизирует и освежает кожу, повышает ее эластичность и упругость (входящие в состав виноградного масла витамины А, С и резвератрол повышают активность клеток-фибробластов, вырабатывающих коллаген и эластин). Масло ускоряет процесс регенерации кожного покрова, улучшает структуру и рельеф кожи, способствует отшелушиванию ороговевших клеток эпидермиса, активной грануляции и эпителизации поврежденных участков. Масло косточек винограда, оказывающее выраженное антиоксидантное действие, предупреждает преждевременное старение кожи, в частности связанное с воздействием ультрафиолета и гормональным дисбалансом, а также усиливает барьерные функции кожи.

Виноградное масло улучшает цвет кожи лица, оказывает легкое отбеливающее действие на кожу, предотвращает появление возрастных пигментных пятен. Активизирует обмен веществ и кровообращение в верхних слоях кожи, укрепляет подкожные капилляры, нормализует микроциркуляцию крови и лимфодренаж в подкожно-жировом слое, предотвращая таким образом формирование целлюлитных отложений и купероза («сосудистых звездочек»).

Масло виноградных косточек восстанавливает липидный баланс кожи, нарушенный в результате частого применения мыла, шампуней, гелей для душа.

Масло используют 1) в чистом виде (в качестве базового масла), 2) как биологически активный компонент (в качестве добавки — 10–15%) косметической продукции — восстанавливающих средств для морщинистой или поврежденной кожи, в первую очередь в области вокруг глаз, средств для тонких, ломких и поврежденных волос, губных помад, кремов для рук и тела и моющих средств (мыла, гелей для душа, шампуней). Причем виноградное масло является одним из немногих универсальных растительных масел, подходящих практически для любого типа кожи. Масло виноградных косточек широко используют в составе средств для ухода за жирной, смешанной, проблемной, сухой, чувствительной, зрелой и увядающей кожей лица, рук и шеи. Также оно подходит для бережного ухода за нежной и чувствительной кожей вокруг глаз, кожей бюста и области декольте. 3) Можно применять масло в смеси (1:1) с другими растительными маслами, такими как миндальное, абрикосовое (и другие косточковые масла), жожоба, авокадо, 4) как основу для растворения эфирных масел. Например, в смеси с сандаловым маслом масло косточек винограда является тонизирующим средством для ухода за морщинистой, сухой или дряблой кожей лица. А при уходе за сухой и чувствительной кожей чаще всего используют смесь увлажняющего и смягчающего виноградного масла с маслами авокадо, жожоба, зародышей пшеницы, миндальным.

Масло применяется и в ароматерапии как базовое.

В домашней косметологии масло виноградных косточек часто используют для витаминного обогащения готовых косметических продуктов (в основном кремов и шампуней), а также в качестве средства для очищения кожи и снятия макияжа, придания тонуса и упругости нежной коже бюста, устранения мимических морщин на коже вокруг глаз, в качестве составного компонента различных масок и аппликаций, массажных масел (в том числе для антицеллюлитного массажа), лосьона



после бритья, как солнцезащитное средство (до и после загара), бальзам для губ, средство для регулярного ухода за тонкими, ломкими, поврежденными и секущимися волосами, вспомогательные средства для маникюра и педикюра (виноградное масло наносят на ногтевую кутикулу для ее увлажнения и размягчения), средства для укрепления ногтей, составной компонент мыла, изготавливаемого в домашних условиях, средства для лечебных ванн, улучшающих циркуляцию крови.

*Обогащение косметических средств витаминами и другими полезными веществами*

В шампуни обычно добавляют 7–10%, в кремы — 12–15% масла виноградных косточек.

*Средство для ежедневного ухода за кожей, средство после загара или принятия душа, лосьон после бритья*

Масло виноградных косточек можно использовать как в чистом виде, так и в смеси с любыми косметическими маслами (в соотношении 1:1) или в смеси с несколькими каплями эфирных масел (обычно для приготовления такой смеси в 1 ч. ложку виноградного масла добавляют 2 капли эфирного масла розового дерева, лимона, апельсина).

*Средство для очищения кожи лица или снятия макияжа*

Нанести на смоченный в горячей воде и отжатый тампон 5–6 капель виноградного масла и протереть им кожу.

*Уход за сухой, шелушащейся, воспаленной или увядающей кожей*

Смешать виноградное масло в соотношении 1:1, 2:1 или 3:1 с более питательными и жирными косметическими маслами, такими как масло авокадо, жожоба, масло зародышей пшеницы, и добавить в эту смесь по 2 капли эфирных масел апельсина или сандала.

*Уход за зрелой кожей*

Смешать 2 ст. ложки масла косточек винограда с 2 каплями эфирного масла сандала.

### *Устранение мимических морщин вокруг глаз*

Наносить на кожу в области глаз 1–2 раза в день следующую смесь: 1 ст. ложка масла виноградных косточек, 1 ст. ложка масла авокадо, по 2 капли эфирных масел сандала, нероли или розы.

### *Устранение глубоких морщин*

Наносить на кожу лица 1–2 раза в день следующую смесь: добавить к 1 ст. ложке виноградного масла по 2 капли эфирных масел фенхеля, мяты, сосны, нероли.

### *Маски, аппликации*

Маски и аппликации с маслом виноградных косточек ускоряют восстановление тканей, увеличивают упругость кожи, способствуют разглаживанию морщин, придают коже здоровый и красивый вид, питают ее. Рекомендуются при проблемной коже.

Пропитанные маслом салфетки накладывать на проблемные участки кожи 1–2 раза в день, оставляя на 20 мин. По окончании процедуры лицо протирать тампоном, смоченным в теплой воде. Такая маска способствует активной регенерации верхнего слоя кожи, предупреждает появление морщин и придает коже лица здоровый вид.

При невозможности применения масок и аппликаций можно прибегнуть к упрощенному варианту процедуры: смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день либо чистым виноградным маслом, либо его смесью с маслами авокадо, зародышей пшеницы или жожоба в соотношении 1:1 с добавлением эфирных масел лимона, ромашки, сандала, иланг-иланга, лаванды, розы или можжевельника (по 2 капли эфирных масел на 2 ст. ложки косметического масла).

Масло виноградных косточек может применяться для масок и аппликаций в чистом виде, в смеси с маслами зародышей пшеницы, жожоба, авокадо. Можно добавлять по 1–2 капли эфирных масел сандала, розмарина, ромашки, иланг-иланга, лаванды, лимона или по 2–3 капли эфирных масел розы, можжевельника (на 1–2 ст. ложки).

При жирной коже с расширенными порами рекомендуется ежедневно делать такую маску: на предварительно очищенную кожу лица и область декольте нанести небольшое количество смеси виноградного масла с маслом авокадо, или маслом жожоба, или зародышей пшеницы. Легкими движениями вбивать масляную смесь в кожу кончиками пальцев. Через 20 минут излишки масла удалить салфеткой.

### *Массаж*

При кожных уплотнениях и целлюлите эффективен глубокий массаж с маслом виноградных косточек с добавлением масла жожоба или авокадо, а также эфирных масел можжевельника, герани, лимона, кипариса, фенхеля (по 2 капли эфирного масла на 2 ст. ложки базового масла) или эфирных масел лаванды, розмарина, пачули (по 3 капли эфирного масла на 2 ст. ложки базового масла).

Для массажа лица и тела небольшое количество виноградного масла растирают между ладонями и втирают в кожу круговыми массажными движениями до полного впитывания. Эффективность такого массажа максимальна после проведения водных процедур (сауны, бани, душа или купания в бассейне). Антицеллюлитный массаж с применением масла косточек винограда лучше проводить 1 раз в 2 дня. После массажа рекомендуется полежать 30 минут.

### *Растирание после принятия солнечных ванн*

Добавить к 20 мл масла виноградных косточек 8 капель эфирного масла лаванды.

### *Средство для улучшения циркуляции крови в организме*

Приготовить теплую ванну с добавлением смеси виноградного масла с медом, принимать ванну в течение 20 минут.

### *Средство для устранения растяжек кожи (стрий)*

Смазывать проблемные участки смесью 2 ч. ложек виноградного масла с 2 каплями эфирных масел мяты, лаванды или гвоздики.

Средство для укрепления волос, придания им блеска и шелковистости

Легкими движениями втирать масло виноградных косточек в кожу головы за 15 минут до мытья волос.

## ВИШНЕВЫХ КОСТОЧЕК МАСЛО

В состав масла вишневых косточек входят природные антиоксиданты, альфа-, дельта- и гамма-токоферолы, полиненасыщенные жирные кислоты, называемые *eleostearic* и имеющие сходство с гамма-линоленовой кислотой, благодаря чему предотвращается поглощение ультрафиолетового излучения и формируется барьер на поверхности кожи и волос.

Масло получают холодным прессованием. Готовый продукт имеет светло-желтый цвет.

При наружном применении масла противопоказаний не существует.

Хранить масло можно до 1 года в прохладном и темном месте.



## Медицинское применение

В ягодах вишни содержатся сахара, инозит, флавоноиды, органические кислоты (в основном лимонная, яблочная, салициловая), гемицеллюлоза, пектин, лейкоцианы, фенолокислоты, дубильные вещества, витамины (А, С, Р, группы В, фолиевая кислота), микроэлементы (калий, магний, кальций, натрий, фосфор, сера, хлор, бор, ванадий, железо, медь, цинк, йод, кобальт, марганец, молибден, никель, рубидий, фтор, хром). Вишня — единственное растение, в ягодах которого содержатся в значительном количестве все четыре витамина (А, В, С и Е), необходимые для полноценного обмена веществ. Витамины группы Е (токоферолы) способствуют накоплению

во внутренних органах всех жирорастворимых витаминов, прежде всего витамина А.

Благодаря наличию витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ, плоды вишни оказывают антисклеротическое, противовоспалительное и антисептическое действие, укрепляют стенки капилляров.

Регулярное употребление вишни предупреждает развитие атеросклероза и болезней, обусловленных нарушением проницаемости мелких сосудов. Во многом целебные свойства плодов вишни сходны с таковыми масла вишневых косточек.

### **Косметическое применение**

Масло вишневых косточек хорошо подходит для ухода за нормальной, сухой, чувствительной, а также увядающей кожей, поскольку питает, смягчает, увлажняет, отбеливает и разглаживает кожу, повышает ее упругость. Масло предотвращает пересыхание кожи губ.

Благодаря наличию естественного фильтра ультрафиолетовых лучей вишневое масло предотвращает фотостарение кожи.

Масло вишневых косточек применяют в чистом виде или в комбинации с другими растительными маслами при изготовлении (в том числе в домашних условиях) косметических средств для ухода за кожей лица, тела и волос.



### **ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО**

Горчичное масло получают переработкой семян горчицы. В семенах содержится около 30% масла. Его производят из разных видов горчицы: черной, коричневой индийской и белой. В зависимости от степени рафинации и вида цвет масла варьируется от желтого, иногда с зеленоватым оттенком, до бесцветного. В сыром виде масло имеет довольно сильный

специфический пряный запах, похожий на запах капусты, и острый пикантный вкус. В целом же запах, а также вкус также зависят от степени рафинации масла. Запах рафинированного масла нейтральный. Сырцовое масло характеризуется пикантным островатым вкусом.

Горчичное масло получают холодным прессованием. Этот процесс протекает при температуре 40–50 °С, что исключает разложение и сохраняет такие ценные пищевые компоненты, как витамины, аминокислоты, ферменты. Что очень важно, получаемое холодным отжимом горчичное масло имеет более низкие показатели по кислотному и перекисному числам.

Горчица издавна считается во многих странах (начиная с Древней Греции и Рима) ценной пряностью благодаря высоким вкусовым качествам, а также целебному действию. О многом говорит один тот факт, что на древнеиндийском языке название растения звучит как «уничтожающая проказу», «согревающая». Родина сизой (сарептской) горчицы — Восточный Китай, оттуда эта пряность попала сначала в Индию, а затем — и в другие страны Азии, а также Южной Европы. Английская королева Екатерина II в XVIII веке, по документальным сведениям, с удовольствием употребляла блюда, которые готовились с применением горчичного масла, получаемого из семян лучших сортов горчицы. Такое масло считалось одним из императорских деликатесов. В Россию сизую горчицу завезли из государств Азии вместе с просом и льном, и вначале это растение считалось сорным. Но затем горчицу стали культивировать и в России, в том числе с целью производства масла из ее семян. В 1765 году по указу Екатерины II на юге Саратовской губернии было основано поселение Сарепта. Для его развития были специально приглашены немецкие переселенцы. Они (известно имя Конрад Нейтц) в результате многолетних селекционных экспериментов вывели особый сорт сизой горчицы, который отличается особенно высокими вкусовыми качествами. Его называли сарептской горчицей. А в 1801 году Конрад Нейтц впервые изготовил на ручной мельнице из семян сарептской

горчицы пряную горчичную приправу и горчичное масло, оригинальный и неповторимый вкус которых уже в 1810 году по достоинству был оценен императором Александром. В начале XIX века ручное производство горчичного масла было технически усовершенствовано и поставлено в России на промышленную основу. Сарептскую горчицу продолжают выращивать в нашей стране и в настоящее время, этот сорт получил мировую известность как оптимальный для получения горчичного масла.

Отметим интересный факт, связанный с применением горчичного масла в культуре жителей северных областей Индии. Его выливают на обе стороны порога, когда кто-то важный приходит в дом впервые (например, молодожены или сын, вернувшийся после долгого отсутствия, или успешно сдавший экзамены, или прошедший удачно выборы).

В составе горчичного масла около 60% мононенасыщенных жирных кислот (из них 42% приходится на долю эруковой кислоты и 12% — на долю олеиновой кислоты), 21% полиненасыщенных жирных кислот (из них 6% приходится на долю омега-3 линоленовой кислотой, 15% — на долю омега-6 линолевой кислотой), 12% насыщенных жиров.

Семена всех растений, относящихся к семейству крестоцветных, богаты омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (6–12%), то есть линоленовой кислотой, и в связи с этим могут служить недорогим и легкодоступным источником этих кислот растительного происхождения. Масла, получаемые из этих семян, полезны для сердечно-сосудистой системы. Линоленовая кислота горчичного масла по своему действию на организм человека аналогична полиненасыщенным кислотам, содержащимся в льняном масле и рыбьем жире.

Сравним горчичное масло с некоторыми другими маслами в этом плане. В льняном масле содержание омега-3 жирной кислоты доходит до 55%, однако это масло относительно редко применяется как столовое и в процессе приготовления блюд.

В соевом масле содержание омега-3 примерно такое же, как в горчичном (6%), но в нем, кроме того, содержится более 50% омега-6 жирной кислоты, которая соперничает с омега-3 по своим функциям.

*Таких доступных и недорогих растительных источников полиненасыщенной жирной кислоты омега-3, как горчичное масло, в так называемых западной и индийской диетах нет. Важно и то, что при сниженном усвоении омега-6 жирной кислоты (линолевой) организм человека может преобразовывать растительную омега-3 кислоту (линоленовую) в одну из рыбных омега-3 кислот — эйкозапентаеновую, в количестве, которое требуется вегетарианцам.*

Иногда (например, в некоторых районах Индии) горчичное масло перед применением для приготовления пищи сильно нагревают, почти до температуры образования дыма. При этом запах масла становится мягче, однако значительное нагревание может отрицательно сказаться на качестве омега-3 кислот, содержащихся в масле. В результате утрачиваются уникальные лечебные свойства продукта.

Согласно одной из предложенных гипотез, эруковая кислота, содержащаяся в горчичном масле, оказывает вредное влияние на здоровье. Однако данная гипотеза не нашла подтверждения. Тем не менее в странах Запада производится масло с низким содержанием эруковой кислоты, но достаточно высоким содержанием омега-3 кислоты, а в некоторых магазинах горчичное масло продается в качестве «средства только для наружного использования», чтобы вызвать дополнительный интерес у иммигрантов из Индии, поскольку там горчичное масло часто применяется для обтирания и массажа (об использовании растительных масел в Аюрведе будет рассказано отдельно). Такие процедуры способствуют устранению мышечного напряжения, улучшению кровообращения, структуры и внешнего вида кожи, подавлению размножения микробов.



Горчичное масло относится к ценным пищевым растительным маслам и отличается высоким содержанием биологически активных веществ, ежедневное поступление которых требуется организму человека. Это, помимо полиненасыщенных жирных кислот (витамин F), витамины А, Е, D, К, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>6</sub>, Р, фитостеролы, фитонциды, хлорофилл, эфирное горчичное масло, гликозиды и др.

В горчичном масле высоко содержание линолевой и линоленовой кислот, аналогичных по своему действию на организм человека полиненасыщенным кислотам омега-3, содержащимся в льняном масле или рыбьем жире. В комплексном сочетании эти две незаменимые жирные кислоты способствуют нормализации жирового обмена, улучшению функции пищеварительной системы, нормальной работе сердечно-сосудистой системы (препятствуют развитию атеросклероза, предотвращая отложения холестерина в кровеносных сосудах, снижают вязкость крови и повышают эластичность сосудов), поддержанию в норме гормонального баланса, улучшению функций половой, нервной и эндокринной систем, нейтрализации вредного влияния на организм человека токсинов, шлаков, радионуклидов, солей тяжелых металлов, укреплению иммунной системы.

Витамин В<sub>3</sub> (РР) участвует в энергетическом обмене. Он регулирует функции головного мозга и нервной системы в целом, поддерживает функционирование органов пищеварительной системы, участвует в синтезе половых гормонов.

Холин (витамин В<sub>4</sub>) входит в состав лецитина — важной составляющей клеток мозга и нервных волокон. Этот компонент горчичного масла положительно влияет на состояние нервной системы, улучшает умственные способности человека, принимает участие в синтезе фосфолипидов — веществ, предотвращающих жировую инфильтрацию печени.

Горчичное масло не только содержит витамин В<sub>6</sub>, но и способствует синтезу этого витамина кишечной микрофлорой. Витамин В<sub>6</sub> играет важную роль в жировом, углеводном, белковом, водно-солевом обмене, участвует в синтезе гемогло-

бина, регулирует содержание холестерина и сахара в крови, улучшает функции центральной и периферической нервной системы (витамин В<sub>6</sub> является природным антидепрессантом). Этот витамин называют «женским», поскольку он способствует поддержанию в норме гормонального баланса и благоприятно влияет на женскую половую систему.

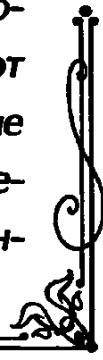
Витамин А является антиоксидантом, укрепляет иммунную систему, способствует полноценному развитию человеческого организма, улучшает состояние кожи и слизистых оболочек, а также органа зрения.

По содержанию витамина Е горчичное масло в несколько раз превосходит подсолнечное. Обладая иммуноукрепляющими, противовоспалительными, ранозаживляющими и омолаживающими свойствами, витамин Е способствует снижению в крови уровня холестерина, нормализует свертываемость крови (таким образом препятствуя образованию тромбов), способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров, защищает сердце от последствий, связанных с дефицитом магния и кислорода. Витамин Е также необходим для нормального функционирования половой системы.

Витамина D в горчичном масле в 1,5 раза больше, чем в подсолнечном. Этот витамин способствует повышению иммунитета, улучшает работу щитовидной железы, предупреждает возникновение и развитие некоторых сердечно-сосудистых и кожных заболеваний, часто используется в профилактике и комплексном лечении рассеянного склероза и ряда онкологических заболеваний (лейкемии, рака яичников, груди, предстательной железы, головного мозга). Витамин D способствует поддержанию в крови нормального уровня фосфора и кальция, необходимых для полноценного роста и укрепления костной ткани. Именно достаточное содержание в организме человека витамина D является наилучшей профилактикой рахита и остеопороза.

Витамин К, «антигеморрагический витамин», способствует предотвращению кровоизлияний, связанных с низкой свертываемостью крови, необходим для усвоения кальция костной тканью и нормальной работы почек.

*В горчичном масле содержится много фитостеролов — «растительных гормонов». Они оказывают противоопухолевое и бактерицидное действие, способствуют снижению в крови содержания «вредной» фракции холестерина, улучшают состояние кожи. В официальной медицине «растительные гормоны» часто применяют в комплексном лечении заболеваний предстательной железы, онкологических, эндокринных, сердечно-сосудистых болезней.*



Содержащиеся в масле фитонциды, хлорофиллы, синегрин, изотиоцианаты, эфирное горчичное характеризуются бактерицидными и противоопухолевыми свойствами, способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем.

Горчичное масло используется в кулинарии, домашней косметологии, народной медицине. Оно находит широкое применение в консервном производстве, хлебопекарной и кондитерской промышленности, в промышленном производстве твердых пищевых жиров, смазывающих и охлаждающих жидкостей, глицерина, жирных кислот, косметических кремов. Горчичное масло также входит в состав различных лекарственных препаратов (жмых, остающийся в результате производства горчичного масла, идет на изготовление горчичного порошка, используемого в производстве горчичников). А кроме того, горчичное масло является в ряде стран весьма популярным средством для расслабляющего массажа, необходимого спортсменам после интенсивных тренировок.

Существуют противопоказания к употреблению горчичного масла. Может иметь место индивидуальная непереносимость его отдельных компонентов. При повышенной чувствительности кожи наружное применение горчичного масла может вызывать развитие аллергических реакций. Горчичное масло нужно с осторожностью употреблять при гастритах с повышенной кислотностью, энтероколитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Людям, страдающим заболеваниями миокарда, перед началом лечебно-профилактического

курса приема горчичного масла, рекомендуется проконсультироваться с врачом-кардиологом.

По сравнению с другими растительными маслами, горчичное имеет самый низкий кислотный показатель и значительно дольше других сохраняет свои свойства. Срок хранения промышленных образцов горчичного масла — 10 месяцев. Масло, полученное холодным прессованием, хранится свыше 2 лет без изменения вкусовых качеств.

## **Пищевое применение**

Горчичное масло на протяжении многих веков успешно используется как ценный диетический продукт питания. Данный вид масла широко применяется при приготовлении пищи в Индии, Бангладеш и некоторых других странах Азии. Значительно превосходящее по своим диетическим свойствам, вкусовым и ароматическим качествам столь популярное у россиян подсолнечное масло, горчичное масло на сегодняшний день не является в России достаточно распространенным продуктом питания (в основном это связано с тем, что большая часть производимого в России горчичного масла экспортируется в другие страны).

Французы, по достоинству оценившие пикантный вкус и оригинальный аромат горчичного масла, уже давно нашли кулинарное применение этому полезнейшему продукту. Во французской кухне горчичное масло, как в чистом виде, так и в сочетании с другими растительными маслами, добавляют в различные салаты, супы, используют для приготовления домашней выпечки. В азиатских странах горчичное масло издавна используют для тушения овощей, приготовления разнообразных мясных и рыбных блюд (ведь это масло не добавляет горечи, не «чадит» при нагревании, а лишь мягко и пикантно подчеркивает естественный вкус ингредиентов кулинарного блюда).

Горчичное масло хорошо сочетается с зеленью и свежими овощами, входящими в состав всевозможных летних и весенних

салатов, а также добавляет изысканности винегрету, каше, крупяному гарниру.

Блины, оладьи, картофель или рыба, поджаренные на горчичном масле, приобретают особенно приятный, неповторимый вкус. Домашняя выпечка, приготовленная из теста с добавлением горчичного масла, приобретает пышность, приятный аромат и золотистый оттенок, долго не черствеет.

Получаемое методом холодного прессования (при 40–50 °С) горчичное масло не только полностью сохраняет весь набор наиболее полезных для организма человека веществ, но и обладает, в отличие от других растительных масел, значительной стойкостью к окислению, обуславливающей длительный срок хранения этого растительного продукта. В связи с медленным окислением горчичного масла его часто добавляют к другим растительным маслам для увеличения их срока годности.

Обладающее мощными бактерицидными свойствами горчичное масло также является незаменимым средством для домашнего консервирования.

О пользе горчичного масла для пищеварительной системы будет более подробно рассказано ниже.

### **Медицинское применение**

Как уже отмечалось, отрицательный знак влияния эруковой кислоты, полученной из пригодных для пищи масел, в том числе горчичного, на здоровье человека является спорным. Ряд исследователей полагают, что в областях, где горчичное масло продолжают применять традиционным способом (то есть в свежем виде, причем растительные жиры составляют лишь небольшую долю полного потребления калорий), оно способствует предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того чтобы извлечь из семян масло, сохранив на высоком уровне содержание омега-3 жирных кислот, применяется холодное прессование. Кратковременное несильное обжаривание пищевых продуктов в горчичном масле не разрушает эти ценные кислоты.

Существует лекарственное средство из эруковой и олеиновых кислот — *масло Лоренцо*. Оно хорошо зарекомендовало себя в ходе экспериментального лечения редко встречающегося нейробиологического нарушения — аденолейкодистрофии.

Горчичное масло находит разнообразное применение в качестве многофункционального лечебно-профилактического средства. Поскольку масло богато витаминами, природными «антибиотиками», биологически активными веществами, оно оказывает бактерицидное, противовирусное, обезболивающее, антигельминтное, иммуностимулирующее, противоотечное, ранозаживляющее, антисептическое, противоопухолевое действие. Обладает антисептическим и бактерицидным свойствами.

Начнем рассмотрение полезных свойств горчичного масла с его пользы для пищеварительной системы. Употребление этого масла повышает аппетит, стимулирует процессы пищеварения, так как витамины группы В и другие вещества, содержащиеся в масле, усиливают секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта, повышают функциональную активность печени и поджелудочной железы.

Горчичное масло оказывает противоглистное действие, в связи с чем используется в лечении и профилактике различных гельминтозов (аскаридоза, энтеробиоза, трихоцефалеза, описторхоза и др.)

*Полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F) и холин (витамин B<sub>4</sub>) стимулируют желчеотделение и способствуют нормализации жирового обмена в печени. Поэтому горчичное масло полезно регулярно употреблять в пищу для профилактики и комплексного лечения желчнокаменной болезни, печени, холецистита, гепатита, цирроза и жировой дистрофии печени.*

Горчичное масло помогает при лечении заболеваний мышц и суставов, устранении последствий травм. Благодаря входящему в состав гликозиду синегрину горчичное масло при

наружном применении оказывает раздражающее, согревающее действие на кожу, способствуя активизации местного кровообращения в зоне воспаления. Кроме того, горчичное масло оказывает противоотечное, обезболивающее, бактерицидное и противоопухолевое действие, в связи с чем его включают в состав лечебных мазей и кремов, применяемых для лечения артрита, полиартрита, подагры, люмбаго, миозита, радикулита, ревматизма. При втирании в кожу горчичное масло уменьшает напряжение в мышцах и связках. Это свойство масла хорошо известно спортсменам, которые применяют данное проверенное природное средство после интенсивных тренировок.

Горчичное масло положительно влияет на состав крови и функции сердечно-сосудистой системы. В нем содержится комплекс веществ (витамины Р, Е, F), снижающих проницаемость капилляров, укрепляющих кровеносные сосуды и повышающих их эластичность. Эти вещества также предотвращают возникновение воспалительных процессов в кровеносной системе. Горчичное масло является источником веществ (хлорофилл, витамины Е и В<sub>6</sub>), участвующих в синтезе гемоглобина, и поэтому его особенно полезно включать в рацион при анемии. Горчичное масло полезно принимать при тенденции к повышению кровяного давления, так как комплекс витаминов Е, D, К, F, Р, В<sub>3</sub> способствует нормализации уровня давления и адекватной регуляции свертываемости крови. Регулярно употребляя в пищу горчичное масло, можно уменьшить выраженность атеросклероза, поскольку содержащиеся в горчичном масле фитостеролы и комплекс витаминов Е, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, F защищают кровеносные сосуды от отложения на их стенках «плохого» холестерина.

Благодаря дезинфицирующему и антисептическому эффектам горчичное масло с успехом используется в народной медицине для лечения порезов и других травматических поражений кожи.

Горчичное масло положительно влияет на половые функции как мужчин, так и женщин благодаря наличию бета-ситостерола, витаминов Е, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>. В частности, витамин Е играет ведущую роль

в образовании спермы и участвует в генетических процессах, влияющих на здоровье будущего потомства. Фитостеролы, витамин В<sub>6</sub> и полиненасыщенные кислоты поддерживают баланс женских гормонов, снижая риск развития женского бесплодия, фиброзных заболеваний молочных желез, болезней яичников. Бета-ситостерол, входящий в состав горчичного масла, является компонентом многих лекарственных препаратов, используемых для профилактики и лечения рака предстательной железы, простатита, аденомы простаты и других заболеваний мужской половой системы.

Отметим пользу горчичного масла для поддержания здоровья женщин и детей. Комплекс входящих в это масло витаминов А, Е и F необходим для правильного развития плода, нормального протекания всей беременности и снижения риска возникновения осложнений во время родов. Витамин Е и хлорофилл стимулируют образование молока у кормящих грудью женщин, причем улучшают вкус материнского молока. Фитостеролы, витамины В<sub>6</sub>, F, Е, D горчичного масла особенно полезны для женщин, у которых тяжело протекают предменструальный и климактерический периоды, так как указанные вещества положительно влияют на гормональный баланс женского организма. Благодаря высокому содержанию фитостеролов, витаминов D и К горчичное масло способствует предотвращению остеопороза. Это заболевание костной ткани, характеризующееся нарушением ее структуры и повышением хрупкости, представляет собой серьезное осложнение периода менопаузы, связанного с недостаточностью половых гормонов в организме женщины.

*Горчичное масло — полезная добавка к детскому питанию, поскольку это источник холина и витаминов группы В — веществ, принимающих участие в формировании мозга и нервной системы ребенка, а также источник витаминов А и D, требующихся для гармоничного развития детского организма.*



Наружное применение горчичного масла эффективно при лечении ЛОР-заболеваний и заболеваний органов дыхания.

Рекомендуется включать в рацион горчичное масло для профилактики и в составе комплексного лечения сахарного диабета, ожирения, анемии, болезней нервной системы, органов зрения.

Регулярное употребление в пищу горчичного масла, содержащего в своем составе большое количество природных иммуномодуляторов и антиоксидантов, также весьма полезно для укрепления иммунитета и профилактики онкологических заболеваний.

Горчичное масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день. Его рекомендуется применять в качестве основы для самомассажа, который производит согревающий эффект и особенно полезен для склонных к пухлости, отечности.

#### *Снятие судорог различного происхождения*

Растирать место локализации судороги горчичным маслом.

#### *Лечебный массаж при артрите и подагре*

Приготовить смесь из горчичного масла органической камфоры. Для этого в 1/4 стакана горчичного масла добавить 400–500 мг органической камфоры, все перемешать, а затем прогревать смесь на слабом огне до полного растворения камфоры.

#### *Лечебный массаж при отеках*

Приготовить смесь: добавить в 2 ст. ложки горчичного масла несколько зубчиков чеснока и 1/2 ч. ложки семян пажитника, все перемешать и кипятить до тех пор, пока семена пажитника не почернеют. Использовать средство для массажа.

#### *Средство при отите и боли в ухе*

Периодически закапывать в больное ухо 3–4 капли горчичного масла.

### *Средство при простуде, осложненной насморком*

Периодически закапывать в нос по несколько капель горчичного масла, а также растирать грудь и стопы этим маслом.

### *Средство при влажном кашле*

Растирать спину и грудь до покраснения смесью горчичного масла с солью.

### *Лечение болезней селезенки*

Массировать легкими движениями живот в области желудка с использованием горчичного масла.

### *Снятие раздражения и сыпи на коже, увлажнение чрезмерно сухой кожи*

Делать легкий массаж с применением смеси горчичного масла и небольшого количества куркумы. При добавлении в такое массажное масло нескольких капель камфорного спирта получается средство, охлаждающее кожу и ослабляющее кожный зуд.

### *Избавление от перхоти и усиление роста волос*

Залить 50 г высушенного корня крапивы 100 г горчичного масла, перемешать и настаивать на водяной бане 30 мин. Полученную смесь настаивать 14 дней в темном месте, после чего отфильтровать ее через марлю (корни крапивы хорошо отжать в отфильтрованный настой) и втирать в кожу головы 3 раза в неделю.

### *Предотвращения выпадения волос и появления седины*

Регулярно втирать горчичное масло в волосы и кожу головы.

## **Косметическое применение**

Горчичное масло в домашней косметологии можно применять как в чистом виде, так и в смеси с другими косметическими маслами (жожоба, авокадо, миндальное и др.) в пропорции 1:10 или 1:6. Также горчичное масло рекомендуется использовать

как базисное масло для растворения различных эфирных масел. Например, для приготовления массажного масла к 50 мл горчичного масла обычно добавляют 2 капли эфирного масла.

#### *Средство для ухода за кожей*

Масло семян горчицы повышает прочность, эластичность и проницаемость капилляров и сосудов, оказывает сосудорасширяющее действие, поддерживает функции эпителия на нормальном уровне, укрепляет волосы. Горчичное масло, улучшающее структуру слизистых оболочек и кожи, оказывающее бактерицидное, противогрибковое, противовирусное и ранозаживляющее действие, в народной медицине с успехом применяется для лечения таких кожных заболеваний, как атопический дерматит, аллергические и гнойничковые поражения кожи, себорея, микозы, угревая сыпь (акне), лишай, герпес, экзема, псориаз.

Это отличное средство ухода за кожей лица и тела благодаря высокому содержанию благоприятно влияющих на гормональный фон фитостеролов, активизирующего кожное кровообращение гликозида синегрина, «витаминов молодости» Е и А, полиненасыщенных жирных кислот, бактерицидных веществ (хлорофилл, фитонциды). При нанесении масло быстро и глубоко впитывается в кожу, смягчая, питая, очищая и увлажняя ее. При регулярном применении предотвращается раннее возникновение морщин и преждевременное старение кожи, обусловленное чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей или недостаточностью женских половых гормонов.

Благодаря способности «согреть» и оказывать местное раздражающее действие горчичное масло часто применяется в составе различных массажных масляных смесей.

#### *Маска для ухода за стареющей, утомленной и морщинистой кожей*

Добавить к 1 ст. ложке горчичного масла по 1 капле эфирных масел розы, мяты, апельсина, розового дерева и сандала.

#### *Маска для ухода за проблемной кожей*

Накладывать на проблемные участки кожи 1–2 раза в день на 20–30 минут салфетки, пропитанные горчичным маслом

или смесью этого масла с другими косметическими маслами (миндальным, зародышей пшеницы, жожоба, авокадо).

#### *Маска для ухода за комбинированной кожей*

Горчичное масло использовать в чистом виде или в смеси 1:1 с персиковым маслом. Можно добавить к 1 ст. ложке базисного горчичного масла по 2 капли эфирных масел лимона, нероли, мяты, иланг-иланга.

#### *Увлажняющая маска для ежедневного ухода за кожей*

Горчичное масло использовать в чистом виде или в смеси 1:1 с другими косметическими маслами (персиковым, миндальным, зародышей пшеницы). Можно добавить к горчичному маслу эфирные масла сандала, лаванды, иланг-иланга (по 2 капли каждого эфирного масла на 1 ст. ложку горчичного масла).

Масляной смесью также полезно смазывать тело после душа или ванны.

#### *Уход за сухой, шелушащейся и потрескавшейся кожей рук*

Делать ванночки для рук из теплого горчичного масла 1 раз в неделю. При повышенной ломкости ногтей рекомендуется добавлять в такие ванночки 4–5 капель настойки йода.

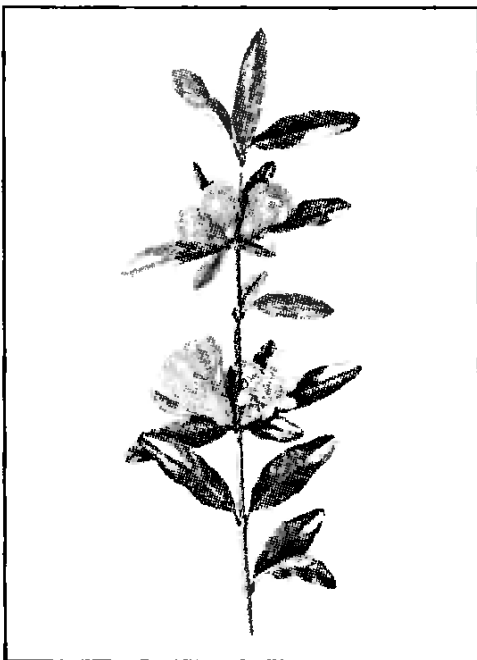
#### *Средство для ухода за воспаленной кожей и избавления от угревой сыпи*

Добавить к 1 ст. ложке горчичного масла по 2 капли эфирных масел лаванды и гвоздики.

#### *Средство для ухода за волосами*

Горчичное масло укрепляет и оздоравливает волосы. Регулярное втирание масла в кожу головы и нанесение на волосы помогает предотвратить преждевременное поседение волос и их выпадение.

Горчичным маслом в чистом виде или шампунем с добавлением горчичного масла за 15 минут до мытья головы смазывать корни волос, слегка втирая средство в кожу головы.



## **ГРАНАТОВЫХ КОСТОЧЕК МАСЛО**

Масло получают из семян граната холодным прессованием. Цвет продукта — от бесцветного до бледно-желтого.

Гранатовое масло состоит по большей части из гранатовой полиненасыщенной жирной кислоты, также в его состав входят жирная кислота омега, стеариновая, пальмитиновая, дубильные кислоты. В масле очень высоко содержание витамина Е.

Применяется в чистом виде, составлять смеси с другими маслами не рекомендуется.

### **Медицинское применение**

Результаты научных исследований показали, что масло семян граната запускает механизм самоуничтожения раковых клеток груди. Что касается гранатового сока, он может быть токсичным для большинства эстроген-зависимых раковых клеток груди, при этом оставляя неизменными нормальные клетки молочной железы.

### **Косметическое применение**

Масло граната питает, увлажняет, смягчает кожу, делает ее гладкой, повышает эластичность, улучшает цвет лица, способствует восстановлению поврежденных клеток кожи, нормализации рН-баланса.

Масло подходит для ухода за сухой, грубой, шершавой, раздраженной, усталой, безжизненной кожей. Благодаря своему уникальному составу масло повышает эластичность клеточных мембран, подтягивает дряблые ткани, защищает от вредного воздействия свободных радикалов. Установлено, что масло граната по своей антиоксидантной активности в 3 раза превосходит зеленый чай и красное вино.

Гранатовое масло рекомендуется для ухода за зрелой, увядающей, истощенной кожей, поскольку разглаживает кожу и уменьшает количество морщин. Масло задерживает процесс естественного старения кожи, оказывает сильно выраженное восстанавливающее действие.

## ГРЕЦКОГО ОРЕХА МАСЛО

Ядра плодов содержат жирное масло (до 75%, жирное масло состоит из глицеридов линолевой, олеиновой, стеариновой, пальмитиновой и линоленовой кислот; ореховое масло содержит те же глицериды, что и льняное масло, а также глицериды лавровой и миристиновой кислот), белки, аминокислоты (аспарагин, цистеин, глутамин, серин, гистидин, валин, фенилаланин), витамины К и Р.



Ореховое масло — это жирное масло, которое получают из плодов грецкого ореха. После снятия с дерева орехи должны лежать около 4 месяцев, в течение которых они дозревают и содержание масла в них повышается. В свежих орехах много млечного сока, который в процессе прессования смешивается с маслом. Если хранить орехи слишком долго, содержащееся в них масло прогоркает. При приготовлении масла прежде всего орехи разбивают, затем отделяют скорлупу, размельчают ядра, пропуская между вальцами или в толчее. Размельченную ореховую массу сначала прессуют на холоде. Жмых, оставшийся от первого прессования, размельчают, добавляют немного теплой воды и вновь прессуют, иногда нагревая массу. При первом прессовании получают 30–35% масла, при втором — 10–15%.

Масло, полученное прессованием при комнатной температуре, бесцветное или бледно-зеленое, с приятным вкусом, отпрессованное при нагревании масло окрашено более интенсивно, с менее приятным вкусом. Ощущается мягкий, едва уловимый аромат грецкого ореха. Масло рафинируют.

Ореховое масло легко высыхающее, при сохранении горкнет. Его можно хранить до 2 лет в темном, прохладном месте.

### **Пищевое применение**

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в масле грецкого ореха, не синтезируются в организме и не могут быть заменены жирными кислотами, входящими в состав животных жиров.

Употребляется как пищевое масло, причем по вкусу превосходит оливковое.

### **Медицинское применение**

Ореховое масло улучшает обмен веществ в организме, это прекрасный питательный продукт в период восстановления после перенесенных операций и заболеваний. Оно особенно полезно пожилым людям, в частности страдающим сахарным диабетом, гипертонической болезнью, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца. Масло помогает также при хроническом гепатите, повышенной кислотности желудочного сока, гиперфункции щитовидной железы (зобе), с успехом используется как противоглистное и слабительное средство. Ореховое масло имеет большое значение в лечении и профилактике атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени и нарушений обмена веществ.

Ореховое масло оказывает противовоспалительное действие, в связи с чем используется при болезнях кожи и слизистых оболочек воспалительного характера, ускоряет заживление ран, трещин, длительно незаживающих ран. Кроме того, это масло защищает организм от действия канцерогенных веществ.

Масло грецкого ореха способствует избавлению от лишних килограммов и омоложению организма.

### **Косметическое применение**

Масло грецкого ореха хорошо увлажняет кожу любого типа, особенно сухую и обезвоженную, повышает эластичность

кожи, помогает избавиться от морщин. Обладает вяжущими свойствами.

Благодаря наличию витаминов А и Е в сочетании с жирными кислотами ореховое масло является эффективным средством ухода за зрелой кожей.

## **ЕЖЕВИКИ МАСЛО**

Масло ежевики содержит растительные белки (5–7%), незаменимые жирные кислоты (85%), из которых на долю омега-3 полиненасыщенных жирных кислот приходится около 30%. Также масло богато витаминами С и Е, минеральными веществами.

Ежевичное масло получают холодным прессованием семян ежевики. Не рафинируют.

Хранить масло можно до 2 лет в прохладном темном месте.



### **Пищевое применение**

Ежевичное масло — это уникальный растительный продукт, превосходящий рыбий жир по составу незаменимых жирных кислот.

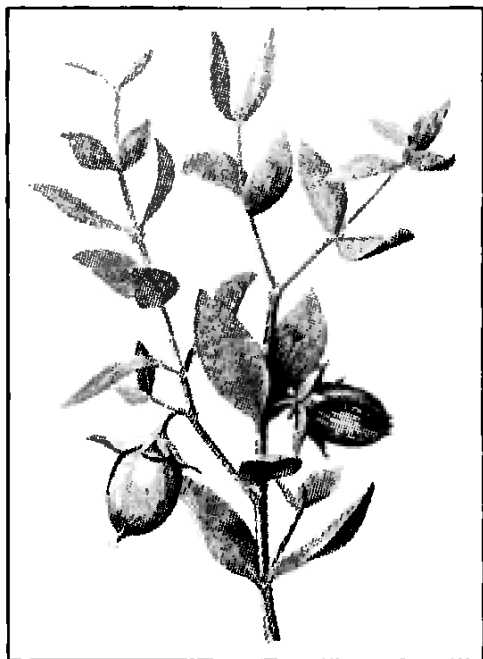
### **Косметическое применение**

Ежевичное масло обеспечивает питание и увлажнение кожи, снабжает ее необходимыми питательными веществами, по своему составу схожими с веществами плазмы крови, питающей клетки кожи. Это дает возможность клеткам кожи быстрее делиться и обновляться. Масло ежевики способствует восстановлению поврежденной кожи, заживлению шрамов и рубцов постакне, разглаживанию мелких морщинок. Кроме



того, оно мягко отбеливает кожу, придавая ей здоровый оттенок.

Ежевичное масло полезно добавлять в кремы и другие косметические средства, предназначенные для ухода за сухой, шелушащейся, воспаленной, поврежденной, с возрастными изменениями кожей лица.



## ЖОЖОБА МАСЛО

Масло жожоба даже не масло как таковое, а жидкий воск, который не подвергается быстрому окислению. Это масло получают из плодов растения *Simmondsia chinensis* (другое название — *Buxus chinensis*), которое произрастает в Мексике и Аризоне. Жожоба встречается в пустынных районах Северной Америки. Высота куста достигает 3 метров, а его корни в поисках влаги могут уходить вглубь на 9–

10 метров. В прошлом растение произрастало как дикое. За пределами области своего распространения оно стало известно в XVIII веке, после приезда исследователей и миссионеров из Европы. Они и сообщили о применении семян жожоба при приготовлении пищи, а также при лечении. Семена, имеющие приятный вкус, в сыром виде добавляли в салаты для замены маслин, а в жареном виде — в различные напитки. Масло использовали в процессе приготовления блюд, укрепляли с его помощью волосы. Индейцы с помощью этого растения лечили раны, облегчали роды, ослабляли желудочные боли, его применяли в качестве слабительного. Археологи обнаружили образцы масла жожоба при изучении египетских пирамид. Возможно, растение росло в прошлом и в Африке.

*Масло жожоба чрезвычайно устойчиво к окислению, вследствие чего долго не прогоркает и идеально подходит для производства косметических средств.*

Масло жожоба содержит белок, имеющий много общего с коллагеном (белком, придающим упругость соединительной ткани). Также масло богато витаминами, прежде всего витамином Е, биологическими и минеральными веществами.

### **Медицинское применение**

Благодаря высокому содержанию витамина Е масло жожоба оказывает антиоксидантное, противовоспалительное, восстанавливающее действие. Оно помогает снять воспаление суставов, используется при экземе, псориазе, нейродермите, прыщах и других кожных проблемах, в том числе у новорожденных (например, при появлении сыпи из-за контакта нежной детской кожи с подгузниками). Масло устраняет покраснение кожи, отечность, жжение, зуд.

### **Косметическое применение**

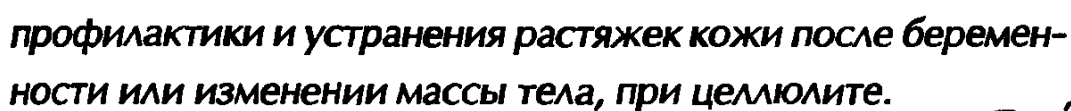
Благодаря своему уникальному составу масло жожоба является идеальным средством для ухода за кожей, причем любого типа. Масло густое, но при этом легко проникает и всасывается в кожу, поддерживая защитную функцию кожных покровов. При косметическом применении масло не оставляет жирного блеска на коже и волосах. В древности считалось, что оно обладает магическими свойствами, несет солнечную энергию, является тончайшей омолаживающей субстанцией.

Масло жожоба питает и увлажняет кожу, глубоко проникая в поры, предотвращает возникновение морщин. Это прекрасное средство ухода за кожей лица, шеи и области декольте. Оно эффективно при утомленной, стареющей, дряблой, проблемной коже (трещины, угревая сыпь, мелкие травмы, сухой дерматит), морщинах вокруг глаз.

*Масло жожоба используется для ухода за губами, особенно сухими, обветренными, потрескавшимися, для ухода за кожей после принятия солнечных ванн и водных процедур,*



после бритья, для смягчения уплотненных участков кожи на ладонях, локтях, подошвах, для уменьшения рубцов, профилактики и устранения растяжек кожи после беременности или изменении массы тела, при целлюлите.



Масло регулирует усвоение витамина D и выработку в коже пигмента меланина при контакте с солнечными лучами.

Укрепляет волосы, ресницы, брови. Это одно из лучших средств для ухода за волосами любого типа, особенно окрашенных, сухих и ломких.

При наружном применении масло жожоба применяют 1) в чистом виде, 2) как добавку к другим растительным маслам — персиковому, абрикосовому миндальному, виноградных косточек в соотношении 1–5:10, 3) для обогащения косметических средств (добавляют 5–15% масла жожоба в лосьоны, кремы, шампуни, бальзамы), 4) как основу для растворения эфирных масел для смазываний, масок, аппликаций, массажа.

#### *Средство для ежедневного ухода за кожей любого типа*

Смазывать кожу маслом жожоба в чистом виде или в смеси с другими растительными маслами (персиковым, абрикосовым, миндальным, авокадо). Можно добавить по 1 капле эфирных масел апельсина, розы к 1–2 ст. ложкам масляной основы.

Обрабатывать таким образом кожу рекомендуется сразу после водных процедур, принятия солнечных ванн, бритья.

#### *Средство от морщин вокруг глаз*

Применять масло жожоба 1–2 раза в день в чистом виде или добавлять по 1–2 капли эфирных масел розы, нероли, сандала к 1–2 ст. ложкам масляной основы.

Если морщины глубокие, целесообразно использовать масло жожоба в смеси с маслом авокадо или миндальным (1:1). Можно добавить по 1–2 капли эфирных масел нероли, сосны или мяты, фенхеля к 1–2 ст. ложкам масляной основы.

*Средство ухода за проблемной кожей*

Добавить по 1–2 капли эфирных масел лаванды и гвоздики к 1–2 ст. ложкам масла жожоба. Наносить масляную смесь на проблемные участки кожи 1–2 раза в день. Можно делать аппликации на 15–20 мин.

*Средство ухода за дряблой, стареющей, утомленной кожей, склонной к появлению красных пятен*

Добавить по 1–2 капли эфирных масел ромашки и пачули к 1–2 ст. ложкам масла жожоба.

Наносить масляную смесь на проблемные участки кожи 1–2 раза в день. Можно делать аппликации на 15–20 мин.

*Средство ухода за сухой, воспаленной, шелушащейся кожей*

Добавить по 1–2 капли эфирных масел ромашки, сандала, апельсина к 1–2 ст. ложкам масла жожоба.

Наносить масляную смесь на проблемные участки кожи 1–2 раза в день. Можно делать аппликации на 15–20 мин.

*Средство для ухода за губами*

Добавить по 1–2 капли эфирных масел мяты перечной, или Melissa, или розы и Melissa к 1–2 ст. ложкам масла жожоба.

Наносить масло на губы легкими массирующими движениями ежедневно утром и вечером.

*Средство для смягчения уплотненных участков кожи*

Применять масло жожоба в чистом виде или в смеси с другими растительными маслами. Можно добавить 7–10 капель нероли или по 4–5 капель эфирных масел чайного дерева и майорана к 1–2 ч. ложкам основы.

Применять для аппликаций или массажа.

*Средство, помогающее при растяжках, рубцах, снижении эластичности кожи*

Втирать в проблемные участки масло жожоба в чистом виде или в смеси с другими растительными маслами. Можно также

добавить по 1–2 капли гвоздичного, лавандового и мятного эфирных масел или 2–3 капли эфирного масла розмарина к 1–2 ч. ложкам масляной основы.

Для профилактики появления растяжек приготовить смесь из масляной основы (2 ст. ложки) и эфирных масел лимона и мандарина (по 1–2 капли). Выполнять массаж и втирания в проблемных областях кожи.

#### *Средство от целлюлита*

Применять в чистом виде или с добавлением по 2–3 капли эфирных масел кипариса, лаванды, пачули и розмарина или можжевельника, герани, лимона и фенхеля к 1–2 ст. ложкам основы.

#### *Средство для ухода за волосами*

Взять масло жожоба в чистом виде или шампунь, обогащенный маслом жожоба. Смазывать корни волос, слегка втирая средство в кожу головы, за 15 минут до мытья головы.

#### *Средство против выпадения волос*

Использовать в чистом виде или в сочетании с эфирными маслами: добавить 5–6 капель эфирного масла имбиря, или эвкалипта, или сосны, или шалфея, или кедра на 1 ч. ложку масла жожоба.

Наносить масляную смесь на гребень, медленными движениями расчесывать волосы 2–3 раза в день. Кроме того, делать аппликации на волосистую часть головы на 20–30 минут перед мытьем головы.

#### *Средство для ухода за сухими, ломкими, тонкими волосами*

Использовать в чистом виде или в сочетании с эфирными маслами: добавить 5–6 капель эфирного масла апельсина, или ромашки, или иланг-иланга на 1 ч. ложку масла жожоба.

Наносить масляную смесь на гребень, медленными движениями расчесывать волосы 2–3 раза в день.

## ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ МАСЛО

Масло зародышей пшеницы представляет собой не имеющий аналогов натуральный концентрат витаминов и других биологически активных веществ. Эти вещества заложены в зерна самой природой, для того чтобы обеспечить возобновление жизни.

В масле содержатся протеины, комплекс полиненасыщенных жирных кислот (витамин F), витамины А, Е, группы В, микроэлементы (селен, железо, цинк), октакозанол, триглицериды, фосфолипиды, гликолипиды. Это масло является рекордсменом по содержанию витамина Е — антиоксиданта, участвующего в очищении крови от вредных перекисных соединений и стимулирующего образование и рост новых, здоровых клеток.

Масло зародышей пшеницы получают холодным прессованием свежеработанных ростков пшеницы.



*Масло зародышей пшеницы является природным антиоксидантом, благодаря чему его использование дает возможность сохранить другие базисные масла. Это масло глубоко проникает в кожу и активно участвует в очищении от токсинов как кожных покровов, так и всего организма. Масло затормаживает процессы старения клеток, снимает воспаление на коже.*

*Таким образом, антиоксидантные свойства масла увеличивают продолжительность жизни и продлевают действие любой масляной смеси.*

Возможна индивидуальная непереносимость масла пшеничных зародышей.

Хранить масло можно до 1 года в плотно закрытой темной таре. После открытия флакона хранить масло можно только в холодильнике.

## Медицинское применение

Масло пшеничных зародышей используется как пищевая добавка при лечении болезней нервной и сердечно-сосудистой систем, нарушений гормонального фона (лечение импотенции у мужчин, лечение бесплодия, а также профилактики эндометриоза у женщин), малокровия, аллергических заболеваний. Регулярное употребление масла помогает избавиться от избыточного веса, восстановить здоровье после тяжелых болезней. Его назначают после прохождения курса лучевой и химиотерапии.

При наружном применении масло пшеничных зародышей стимулирует рост волос, способствует избавлению от угревой сыпи, заживлению ожогов, в том числе бытовых и солнечных, и других повреждений кожи. Устраняет раздражение, зуд, шелушение, отечность кожи. Аллантоин, входящий в состав ростков пшеницы, успокаивает, смягчает, освежает кожу, выравнивая ее цвет и рельеф. В древности китайские лекари использовали масло пшеничных зародышей для сохранения нежности интимных участков тела и профилактики воспалительных изменений в этих участках.

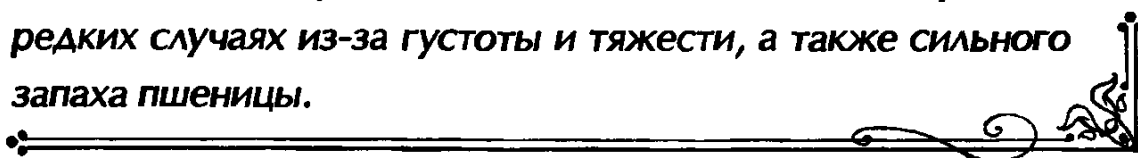
Масло укрепляет стенки капилляров, оказывает противогеморроидальное действие.

Гинекологи назначают масло зародышей пшеницы при мастопатии, эрозии шейки матки, вагините. Во время беременности и после родов смазывание маслом живота и груди будет укреплять и тонизировать кожу, поможет предотвратить появление растяжек. Также масло помогает избавиться от растяжек, связанных с резким изменением массы тела.

Внутри рекомендуется принимать по 1–2 ч. ложки масла во время еды.

## Косметическое применение

*Масло применяется как 10%-ная добавка к различным косметическим средствам. В чистом виде используется в редких случаях из-за густоты и тяжести, а также сильного запаха пшеницы.*



Масло зародышей пшеницы подходит для ежедневного ухода за кожей лица и рук. Оно оказывает очищающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антицеллюлитное действие, стимулирует обмен веществ, улучшает состояние как сухой, так и жирной кожи, цвет лица, омолаживает кожу, сохраняет ее эластичной и свежей даже в пожилом возрасте. Масло поддерживает периферийную циркуляцию крови, благодаря чему сохраняет эластичность и мягкость кожи, поэтому оптимально для ухода за увядающей, стареющей кожей. С помощью масла пшеничных зародышей можно избавиться от морщинок на шее, лице, особенно в области вокруг глаз, трещинок на ладонях и в уголках губ, потертостей и огрубения кожи. Средство полезно наносить на шершавые, потрескавшиеся, обветренные губы.

При наружном использовании масло помогает при проблемной и загрязненной коже, угрях, экземе, ожогах, дерматите.

#### *Маски и аппликации*

Накладывать салфетки, пропитанные маслом пшеничных зародышей в смеси с другим растительным маслом с добавлением эфирных масел, на участки кожи 1–2 раза в день на 20–30 минут.

Состав масляной смеси определяется характером проблемы, которую требуется решить.

*При угревой сыти* добавить по 2 капли эфирных масел лаванды и кедра или гвоздики и каяпута к 1 ст. ложке масляной основы.

*При дряблой, морщинистой коже* добавить по 1 капле эфирных масел апельсина и сандала, розы, или сандала и мяты к 1 ст. ложке масляной основы.

*При морщинках вокруг глаз* добавить по 2 капли эфирных масел розы и сандала или по 1 капле масла нероли и сандала к 1 ст. ложке масляной основы.

*При веснушках, пятнах на коже лица, нечистой коже* использовать масло пшеничных зародышей в чистом виде или с добавлением по 1 капле эфирных масел можжевельника, лимона, бергамота или грейпфрута к 1 ст. ложке масляной основы.



*При шелушащейся, сухой коже лица и губ* использовать масло пшеничных зародышей в чистом виде или с добавлением по 1 капле эфирных масел розы и мяты к 1 ст. ложке масляной основы.

Смазывать кожу 2 раза в день легкими массирующими движениями.

#### *Средство для ухода за руками*

Применять масло в чистом виде или добавлять по 1–2 капли эфирных масел бергамота и лаванды на 1 ст. ложку основы.

Смазывать, делать легкий массаж после каждого мытья рук. Это поможет избавиться от мелких повреждений, шелушения кожи, сделает ее эластичной и мягкой.

#### *Средство для массажа*

Использовать в качестве масляной основы в смеси с персиковым, или абрикосовым, или миндальным маслом (масла брать в равных количествах или в соотношении 1:2).

#### *Средство от целлюлита*

Добавить по 1 капле можжевельного, гераниевого, фенхелевого и лимонного эфирных масел или по 1 капле эфирных масел грейпфрута, или апельсина, или мандарина к 1 ст. ложке масла пшеничных зародышей (в чистом виде или в смеси 1:1 с персиковым, или абрикосовым, или миндальным маслом).

Энергично массировать проблемные зоны.

#### *Средство от выпадения волос*

Применять масло зародышей пшеницы в чистом виде или в смеси с маслом жожоба (1:1). Можно добавить тимьяна и апельсина, или по 2 капли эфирных масел кедра, эвкалипта и апельсина, или по 2 капли эфирных масел сосны и имбиря на 1 ст. ложку масляной основы.

Наносить средство на волосистую часть головы за 20 минут до мытья.

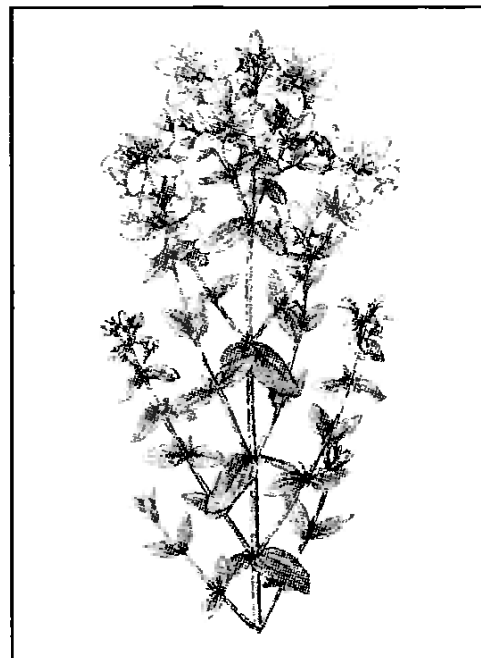
## **ЗВЕРОБОЯ МАСЛО**

Масло зверобоя представляет собой маслянистую жидкость коричневого оттенка. При комнатной температуре масло становится мутной. Инфузионное масло имеет рубиново-красный цвет.

Масло зверобоя получают из стеблей, на которых есть цветы, экстракцией с использованием углекислого газа. В некоторых случаях для стабилизации масла добавляют СО<sub>2</sub>-экстракт розмарина и альфа-токоферол в качестве антиоксиданта. Получаемое экстракцией масло характеризуется более выраженным целебным эффектом, чем масло, получаемое посредством инфузии. Оно не приобретает токсичные свойства под действием света.

У некоторых людей чрезмерное применение зверобойного масла может вызвать аллергическую реакцию, проявляющуюся повышенной чувствительностью к солнечному свету.

Хранить масло следует не более 9 месяцев в плотно закрытых флаконах из темного стекла в прохладном месте.



### **Медицинское применение**

Масло зверобоя оказывает заживляющее, противовоспалительное (например, при лечении геморроя), вяжущее, противоревматическое, рассасывающее (устраняет кровоизлияния, гематомы, в том числе при ушибах), восстанавливающее (при лечении ран) действие. Повышает прочность капилляров, устраняет их ломкость. Помогает при ожогах, в том числе солнечных, кожных инфекционных болезнях.

При местном втирании зверобойное масло уменьшает выраженность боли при ревматизме, ишиасе, фиброзите. Применяется при пародонтозе, стоматите, фарингите, неприятном запахе изо рта, разрыхлении и воспалении слизистой оболочки рта.

При сыпи, обусловленной герпетической инфекцией, ускоряет восстановление целостности кожи. Способствует образованию загара на коже.

*Средство для массажа десен при воспалении в ротовой полости*

Утром натошак 30 капель масляного экстракта как бы процеживать через зубы и массировать языком десны 10 минут. Затем выплюнуть масло (глотать средство нельзя) и прополоскать рот теплой водой.

### **Косметическое применение**

Зверобойное масло применяют только в качестве 10–20%-ной добавки к другим растительным маслам, в чистом виде не используют. При необходимости повышения противовоспалительного эффекта масла его смешивают с маслом календулы в соотношении 1:1. Усиление обезболивающего и противоревматического действия масла достигается добавлением 1% концентрата эфирного масла розмарина, или лаванды, или майорана.

Масло зверобоя рекомендуется для ухода за жирной и смешанной обезвоженной кожей, предотвращает потерю влаги, нормализует состав гидролипидного слоя кожи.

Масло применяется для ухода за волосами жирного типа, в том числе при перхоти.



### **ЗЕЛЕНОГО КОФЕ МАСЛО**

В составе кофе обнаружены углеводы, белки, жиры, алкалоиды, фруктовые кислоты (альфа-гидроксикислоты), органические кислоты — всего более тысячи химических компонентов. Многие вещества относятся к биологически активным. Прежде всего это кофеин. Масло зеленого кофе содержит токоферолы, воск, стеарины, жирные кислоты, большое количество линолевой кислоты (до 55% жирных кислот) и неомыляемых жиров. Жирнокислотный состав масла следующий: линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая, арахиновая, бегеновая, стеариновая кислоты.

Масло зеленого кофе представляет собой вязкую жидкость зеленовато-коричневого цвета с характерным терпким запахом. Однако запах мягче, чем у масла из жареных зерен, что позволяет добавлять большее количества этого масла в различные масляные смеси. Масло получают холодным прессованием зеленых зерен кофе. Масло зеленого кофе эффективнее, чем масло из жареных зерен, содержит больше кофеина.

Существуют противопоказания к употреблению масла зеленого кофе: воспалительные заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, болезни сердца, глаукома, психические нарушения.

Хранить масло можно до 2 лет.

### Медицинское применение

Зеленый кофе оказывает антисептическое, антиоксидантное, детоксицирующее действие. Масло используется при ожогах.

Зеленый кофе содержит алкалоид кофеин и дубильные вещества, используется как стимулирующее средство.

Кроме того, зеленый кофе богат органическими фенольными кислотами (кофейной, хлорогеновой и др.), в его состав входит эфирное масло с дитерпеновыми эфирами кафестолом и кавеолом. Эти компоненты стимулируют процесс расщепления жиров (липолиза), усиливают отток жидкости из тканей, подавляют перекисное окисление липидов.

### Косметическое применение

Высокое содержание витаминов и гиалуроновой кислоты определяет выраженное увлажняющее действие масла зеленого кофе. Оно питает, смягчает, регенерирует и разглаживает кожу, а также питает, укрепляет, восстанавливает волосы.

*Масло зеленого кофе стимулирует выработку эластина и поддерживает необходимое количество внутриклеточной жидкости. Масло предотвращает формирование растяжек, поскольку препятствует ослаблению тканей. В связи с этим*

рекомендуется регулярное использование масла в период беременности, начиная с 3-го месяца, а также в послеродовой период для нормализации кожного покрова, восстановления его эластичности.

Масло зеленого кофе активизирует обмен веществ, устраняет отечность, вследствие чего улучшается структура кожи, исчезают рыхлость и эффект «апельсиновой корки». Эти эффекты лежат в основе антицеллюлитного эффекта масла. Следует помнить о том, что масло зеленого кофе не может быть заменено маслом из обжаренных кофейных зерен. Масло зеленого кофе увеличивает естественную способность кожи к сжиганию жиров, уменьшает подкожные жировые отложения, прицельно устраняет жировую ткань в проблемных зонах, где наиболее часто отмечаются характерные для целлюлита изменения. Масло повышает эластичность кожи, улучшает микроциркуляцию, укрепляет и выравнивает кожные покровы, производит разглаживающий и увлажняющий эффект, способствует выведению токсинов и избытков жидкости, что приводит к тому, что силуэт становится изящнее.

Масло зеленого кофе используют для поддержания эластичности кожи и ее липидного баланса, добавляют в средства, направленные на омоложение кожи, повышение ее упругости, в том числе в массажные кремы.




### **КАСТОРОВОЕ МАСЛО, ИЛИ МАСЛО КЛЕЩЕВИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ**

Касторовое масло получают из семян клещевины, используя технологию отжима. Это недорогое, доступное (можно купить практически в любой аптеке) природное растительное лекарственное средство. Касторовое масло отличается длительным сроком хранения.

Касторовое масло («касторку») получают из растений вида *Ricinus communis*. Оно представляет собой смесь триглицеридов рицинолевой, линолевой и олеиновой кислот. До 80% его состава приходится на глицериды вязкой рицинолевой кислоты, содержащей в огромной молекуле только одну ненасыщенную связь. Остальное приходится на глицериды линолевой и олеиновой кислот.

Ненасыщенные соединения при контакте с кислородом воздуха и на свету окисляются. Продукты окисления запускают полимеризацию ненасыщенных соединений. Например, это наблюдается в подсолнечном масле. А в касторовом масле содержание двойных связей невелико, поэтому его компоненты не полимеризуются.

 Касторовое масло нельзя использовать во время беременности.

Хранить масло можно до 2 лет в плотно закрытой таре из темного стекла. После открытия флакон хранить только в холодильнике.

### **Пищевое применение**

В пищевой промышленности касторовое масло может использоваться как разделяющий агент. Зарегистрировано в качестве пищевой добавки E-1503. Для его применения в этом качестве на территории России требуется дополнительное разрешение Института питания РАМН.

### **Медицинское применение**

Известное слабительное средство. При приеме внутрь масло расщепляется в тонком кишечнике ферментом липазой. В результате образуется рицинолевая кислота, которая раздражающе действует на рецепторы слизистой оболочки кишечника

(на всем его протяжении) и тем самым рефлекторно усиливает перистальтику.

Касторовое масло является основой ряда мазей и бальзамов, в том числе мази Вишневого. Также оно применяется для примочек. Например, при нанесении на кожу в области проекции печени теплая примочка из касторового масла полезна больным гепатитом С, поскольку такая примочка стимулирует кровообращение.

Касторовое масло применяется как средство для укрепления волос, выведения бородавок. Способы применения приведены ниже.

В народной медицине касторовое масло успешно применяется для лечения язв на теле. Многие люди, работающие с землей, на фермах, держат под рукой бутылки с касторовым маслом и смазывают им любой порез, ссадину или болячку, а также геморрой.

Перед сном масло втирают в ступни и надевают хлопчатобумажные носки. В результате кожа становится гладкой, а чувство усталости и болевые ощущения исчезают.

### **Косметическое применение**

Касторовое масло является не только признанным, издавна широко используемым слабительным средством, но и эффективным косметическим маслом. Его применяют для ухода за волосами, бровями, ресницами, а также за кожей лица и рук.

*Касторовое масло справедливо считают особенным, поскольку оно не высыхает, не образует пленку и при этом хорошо впитывается. Это объясняется химическим составом масла, низким содержанием в его молекулах ненасыщенных связей.*

Используется как добавка (как правило, 10–15%-ная) к базовым маслам. В чистом виде применять это масло не рекомендуется за исключением отдельных случаев.

Касторовое масло смягчает и питает сухую и чувствительную кожу, помогает устранить мелкие морщинки. Если регулярно использовать это масло в течение месяца, результат будет в прямом смысле налицо. Многие отмечают, что уже через пару дней кожа разглаживается, становится более ровной. Касторовое масло идеально для ухода за кожей век, на которых раньше всего образуются мелкие морщинки. Это эффективное средство при потрескавшейся коже.

С помощью касторового масла можно удалить кистовые наросты, шрамы, бородавки на коже.

Усиливает рост волос и улучшает их вид, стимулирует рост ресниц.

#### *Устранение морщин на лице*

Для процедуры потребуется немного слегка подогретого касторового масла.

*Подогревать масло лучше так. Нужно примерно в течение минуты нагревать чайную ложку над огнем, затем удалить ее от огня, налить в нее масло и дать ему немного прогреться. При использовании подогретого масла можно получить лучшие результаты.*

*Однако требуется осторожность: масло должно быть горячим настолько, чтобы терпел палец. Это позволит избежать ожогов чувствительной кожи.*

Нанести масло на кожу лица в направлении массажных линий, после чего легкими движениями пальцев помассировать лицо. Через 1,5–2 часа снять остатки невпитавшегося масла ватным тампоном.

Для повышения эффективности процедуры в касторовое масло рекомендуется добавлять эфирные масла.

Конечно, можно использовать масло и для ухода за кожей рук и других частей тела при необходимости.



### *Избавление от морщин под глазами*

Нанести теплое масло на кожу вокруг глаз и несильно вбивать его кончиками пальцев. Если эту процедуру проводить 2–3 раза в месяц, то можно избавиться от многих неглубоких морщин и предупредить образование новых. Масла для процедуры требуется совсем немного.

### *Укрепление ресниц*

Ежедневно наносить масло на ресницы, в том числе в области их корней, щеточкой. В результате ресницы укрепляются, реже выпадают, становятся гуще и длиннее.

### *Обогащение кремов для лица*

Добавлять 1–2 капли касторового масла в крем непосредственно перед его использованием. Это поможет улучшить цвет лица, смягчить кожу.

Однако следует учитывать, что касторовое масло может забивать поры, поэтому при проведении данного курса рекомендуется проводить пилинг 1 раз в 10 дней.

### *Ванны для тела*

Турецкое красное касторовое масло хорошо применять в качестве базового в смесях для ванны. Оно растворяется в воде и не оставляет масляного кольца на ванне.

### *Выведение бородавок*

Касторовое масло втирать в бородавки 2 раза в день — утром и перед сном. Втирание должно продолжаться не менее 10 минут, для того чтобы масло хорошо впиталось в кожу.

Можно избавляться подобным образом и от пигментных пятен, в том числе так называемых старческих. Не рекомендуется самостоятельно воздействовать на родинки, даже небольшие. При их наличии и желании избавиться от них надо обращаться к врачу.

Касторовое масло помогает избавиться от мягких мозолей и натоптышей.

### *Укрепление волос*

Смешать 2 ст. ложки касторового масла с равным количеством лукового сока. Втереть смесь в корни волос, затем покрыть голову полиэтиленовым пакетом и укутать махровым полотенцем на полчаса.

Взять равные части касторового масла, спирта и сока свежего лимона. Смешать ингредиенты в чистой емкости и хранить в темном прохладном месте. Смазать перед сном корни волос, утром тщательно промыть волосы шампунем (смывать масло с волос достаточно сложно). Эффект отмечается даже в случае начинающегося облысения.

При обильном выпадении волос смешать касторовое масло с медицинским спиртом (1:1) и нанести смесь на корни волос. Через 1,5–2 часа вымыть голову. Ополоснуть волосы подкисленной водой.

*Как приготовить подкисленную воду для промывания волос? Выжать в воду для полоскания сок половины лимона или добавить 1–2 ст. ложки уксуса.*

### *Средство от сухой перхоти*

Смешать по 2 ст. ложки касторового масла и настойки календулы. Втереть в кожу головы и оставить на полчаса. Затем смыть.

### *Масляная маска для волос*

Смешать касторовое масло, другое растительное (например, подсолнечное или оливковое) рафинированное масло и шампунь, взятые в равных количествах. Втереть в корни волос перед мытьем, а остатки нанести на кончики волос. Оставить на полчаса, после чего тщательно смыть шампунем.

### *Применение в быту*

Касторовое масло чрезвычайно эффективно при уходе за изделиями из гладкой кожи, в том числе обувью и одеждой. Масло придает коже гибкость и водоотталкивающие свойства, восстанавливает структуру пересохшей кожи.

Рекомендуется использовать касторовое масло в смеси с льняным маслом и пчелиным воском в соотношении 8:1:1.



## КАКАО-МАСЛО

Масло какао (какао-масло) — это жир, выжимаемый из зерен плодов (бобов) шоколадного дерева. Масло имеет цвет от бледно-желтого до коричневатого (при прогоркании белеет), твердую и ломкую консистенцию при комнатной температуре, характерный приятный запах какао. Температура плавления — 32–35 °С. При 40 °С масло прозрачное.

Различают натуральное какао-масло и дезодорированное — подвергнутое дополнительной переработке. Для улучшения вкусовых качеств свежесобранные, освобожденные от мякоти семена подвергают ферментации в течение 3–7 суток. При этом идут сложные биохимические процессы, в итоге цвет какао-бобов становится коричневым, они приобретают приятный вкус и специфический «шоколадный» аромат. После завершения процесса ферментации бобы на плантациях высушивают на солнце или с использованием теплого воздуха. Из очищенных, отсортированных и термически обработанных какао-бобов получают дробленое ядро, или так называемую крупку какао. Из крупки посредством измельчения изготавливают тертое какао, которое и применяется для получения какао-масла и шоколада. Масло какао выделяют из тертого какао горячим прессованием. Остающийся жмых грубо дробят и измельчают, в результате чего получают порошок какао. Из этого порошка непосредственно готовят напиток какао.

В состав какао-масла входят двух- и трехкислотные триглицериды, смешанные с жирными кислотами, среди которых олеиновая кислота (до 43%), стеариновая кислота (до 34%), лауриновая и пальмитиновая кислоты (до 25%), линолевая кислота (до 2%), арахидоновая кислота (следы).

Необходимо проверять масло на индивидуальную непереносимость. Оно может быть камедогенным.

Хранить масло следует до 3 лет в темном месте в плотно закрытой таре при температуре до 18 °С и при относительной влажности воздуха не более 75%.

### **Пищевое применение**

Какао-масло применяется как жировая основа для производства различных кондитерских изделий (шоколад).

### **Медицинское применение**

Масло какао используется в фармацевтической промышленности. Какао-масло служит основой для приготовления слабительных и обезболивающих свечей, различных лечебных мазей.

Треть всех жиров, содержащихся в масле, приходится на долю стеариновой кислоты, которая не приводит к увеличению содержания холестерина в крови. Другая треть жиров приходится на долю мононенасыщенной олеиновой кислоты, которая снижает уровень холестерина в крови.

Масло эффективно при лечении кашля, простудных заболеваний.

#### *Средство для лечения молочницы*

Сделать влагалищные свечи с какао-маслом: базовое масло разогреть, добавить 2% масла чайного дерева, сформировать из массы шарики и дать им затвердеть. Вводить во влагалище 1 раз в день.

#### *Средство для лечения простуды*

Положить в стакан теплого молока 1 ч. ложку какао-масла, можно также добавить инжир.

### **Косметическое применение**

Масло какао широко применяется в косметологии, так как оказывает заживляющее и тонизирующее действие благодаря наличию метилксантина, танинов, кофеина. Масло помогает при лечении ожогов, высыпаний на коже, эффективно смягчает сухие губы.

Масло какао защищает кожу от обветривания в холодное время года. Хорошо впитывается, не оставляя жирной пленки на поверхности кожи. Подходит для кожи любого типа, особенно эффективно при уходе за сухой и увядающей кожей. Благодаря своим свойствам какао-масло представляет собой идеальное средство для косметической обработки нежной кожи детей.

Входящие в состав масла активные компоненты обеспечивают интенсивное увлажнение кожи, делают ее мягкой, гладкой, эластичной, нормализуют гидролипидный баланс. С помощью регулярного применения масла можно избавиться от мелких морщинок, «гусиных лапок».

Масло какао уменьшает выраженность растяжек кожи на животе, груди и бедрах после беременности, родов и кормления грудью и при резком похудении. Средство применяется для профилактики формирования шрамов после порезов или других травм кожи. С его помощью можно добиться исчезновения небольших косметических дефектов, например последствий угревой сыпи, фурункулеза.

#### *Массаж при растяжках*

Смешать какао-масло с оливковым, касторовым и маслом жожоба. Перед выполнением массажа поместить масло на несколько минут в горячую воду (подержать на водяной бане) и подождать, пока масло не станет жидким.



## КАЛЕНДУЛЫ МАСЛО

Масло календулы характеризуется восковой консистенцией и красно-коричневым цветом. Это одно из наиболее дорогих базисных масел.

Масло календулы получают двумя способами. Основной способ получения — экстракция с применением углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ). Так называемое инфузное масло производят с использованием метода инфузии: цветы растения помещают

в оливковое масло, а затем извлекают масло календулы, добавляя химические растворители. Данная методика связана с применением растворителей, следы которых могут оставаться в масле и вызывать раздражение кожи. Поэтому масло, полученное этим способом, мы не будем рассматривать.

Хранить масло календулы можно до 4 лет, при условии что оно находится в прохладном темном месте.

### **Медицинское применение**

Рекомендуется применять масло календулы в качестве 10–25%-ной добавки, но можно применять его и в чистом виде.

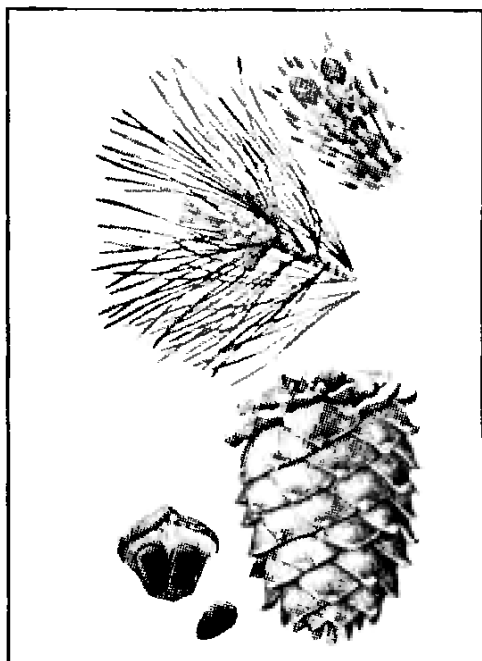
Масло оказывает противовоспалительное, бактерицидное, дезинфицирующее и смягчающее действие, в связи с чем его добавляют в смеси, предназначенные для предотвращения трещин на коже, профилактики и снятия озноба. Кормящие матери могут избавиться от трещин сосков с помощью этого масла. Оно эффективно при сухой экземе, пролежнях, варикозном расширении вен, способствует устранению венозной «сетки» на лице, шрамов. Применяется наружно при кожных язвах, порезах, ожогах и обморожениях в виде масляных повязок.

Внутреннее употребление масла календулы назначают при гастритах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, а также как успокаивающее средство при неврастении в период климакса. Следует принимать по 1 ст. ложке масла 2 раза в день за 30 минут до еды.

### **Косметическое применение**

Масло календулы подходит для ухода за кожей любого типа. Его применяют для ежедневной защиты кожи от агрессивного воздействия факторов окружающей среды, в том числе непогоды, избыточного количества ультрафиолетовых лучей. Перед выходом на улицу нужно нанести несколько капель масла на лицо и легко втереть в кожу. Масло предотвращает возникновение солнечных ожогов.

Масло календулы оптимально для ухода за детской кожей малышей, поскольку оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие.



## КЕДРОВОЕ МАСЛО

Кедровое масло — жирное растительное масло, получаемое прессованием или экстракцией из семян сосны сибирской (кедровой), которые часто называют кедровым орехом. Вкус у кедрового масла приятный, цвет светло-желтый или золотисто-янтарный, замечательный ореховый аромат.

Кедровая сосна, в отличие от собственно кедров из рода вечнозеленых деревьев семейства сосновых, произрастающих в Северной Африке, на побережье Средиземного моря (ливанский кедр) и в Южной Азии (гималайские и атласский кедры), дает съедобные семена, известные под названием кедровых орешков. Кедры не дают съедобных семян, хотя по своей треугольной форме их небольшие семена похожи на орешки кедровой сосны.

Леса, где растет кедровая сосна, называют кедровниками или кедрачами. Это особый таежный мир. Из-за густых, плотных крон деревьев в таком лесу довольно темно, а пушистые ветви великанов и молодой поросли придают лесному полумраку таинственное очарование. Русский писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк, восхищаясь сибирскими кедром, сравнивал их с «боярами в бархатных шубах». И зимой, и летом в кедровом лесу свой микроклимат. Это своеобразная фабрика кислорода, насыщенного отрицательными ионами и фитонцидами, идеальная среда для здорового отдыха человека. Под пологом такого леса в 1 м<sup>3</sup> воздуха в среднем всего 200–300 микробных клеток, так как фитонциды кедров оказывают выраженное антимикробное действие по отношению к бактериям. Воздух кедрового леса

можно считать практически стерильным, так как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается наличие 500–1000 непатогенных микробов.

В настоящее время кедровники, имеющие высокие декоративные качества, создаются и искусственно.

Из кедровых орешков уже в глубокую старину получали ценнейшее растительное масло, которое кроме питательных свойств имеет ряд целебных свойств. Приготовленное из кедровых орешков «постное кедровое молочко» применялось для лечения туберкулеза легких, заболеваний почек, нервных расстройств. Известный российский историк и государственный деятель В. Н. Татищев в 1744 году в своих заметках писал о «множестве заготавливаемых кедровых орехов» и отмечал, что «из оных делают масло, в пищу употребляемое». А по оценке знаменитого путешественника и натуралиста И. И. Лепехина, побывавшего в 1771 году на Урале, «кедровое масло никакому маслу своим вкусом не уступало».

Во второй половине XIX века кедровое масло можно было купить практически на всех многочисленных ярмарках Сибири. Вырабатывалось оно в домашних условиях или на довольно примитивных кустарных установках. И, к слову, целебные свойства масла, сделанного такими способами, намного превышают свойства масла заводского. Вот как описывает изготовление кедрового масла Г. Колмогоров в своем «Очерке лесов и лесных промыслов» (1856): «Масло из орехов крестьяне бьют в грубых и простых маслобойках, как конопляное или маковое, и употребляют его для себя, а также продают в город от 3 до 4 рублей за 1 пуд». Далее этот автор отмечает: «Пряники и оладьи на кедровом масле — отменного вкуса».

Кедровой живицей лечили раны и нарывы, простуду и туберкулез. Одной из составных частей живицы — смолянистого вещества терпентина — является скипидар, в который входят еще смолянистые кислоты. Первый терпентин из живицы кедровой сосны был получен на Урале только в годы Великой Отечественной войны. Свойства сибирского кедрового терпентина оказались на порядок выше к тому времени известных



(отсутствие склонности к кристаллизации и резко раздражающего действия).

Промысел производства кедрового масла — исконно русский, сибирский, но, как отмечают специалисты, к сожалению, за период советского времени разрушенный, секреты производства масла до сих пор считались утерянными.

Масло из кедровых орехов получали на Урале и в Сибири с давних пор. В XIX веке кедровое масло уже можно было купить, о чем говорилось выше, на любой сибирской ярмарке. Его производили в основном в домашних условиях и кустарным способом. Орешки сушили, сортировали, очищали от скорлупы. Очень часто очистка производилась вручную. Ядра орехов толкли в деревянных ступах до получения кашицеобразной массы, которую перекладывали в медный чан, обмурованный кирпичом. Вверху чана был сток для масла, а внутри помещалась четырехлопастная мешалка, которая приводилась в движение тоже вручную. Когда масса в чане согревалась, в нее добавляли горячую воду и перемешивали мешалкой. Масло поднималось вверх и через желоб стока стекало в специальную посуду.

Масло кедрового ореха содержит широкий набор полезных для организма веществ. В его состав входят незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (до 70% линолевой кислоты, до 25% линоленовой кислоты, до 15% олеиновой кислоты), микроэлементы, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, F (до 90 мг%), D, E (до 55 мг%), фосфатидный фосфор. По содержанию витамина E кедровое масло в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 — раза кокосовое. Чем больше витамина E, тем дольше масло не горкнет. Масло используют в качестве пищевого продукта, включают в состав косметических и лекарственных препаратов, биологически активных добавок.

Ядра орехов содержат 63,9% высококачественного масла и 17,2% легко усваиваемых белков, в состав которых входят 19 аминокислот:

- триптофан,
- лейцин и изолейцин,

- валин,
- лизин,
- метионин,
- гистидин,
- пролин,
- серин,
- глицин,
- треонин,
- аланин,
- глутаминовая кислота,
- аспарагиновая кислота,
- фенилаланин,
- цистин и цистеин,
- аргинин,
- тирозин.

Около 70% содержащихся в кедровом орешке аминокислот — незаменимые и условно незаменимые, что указывает на высокую биологическую ценность белков. Аргинин (до 21 г/100 г белка) хотя и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании.

Белок кедровых орехов против белков других продуктов отличается повышенным содержанием лизина (до 12,4 г/100 г белка), метионина (до 5,6 г/100 г белка) и триптофана (3,4 г/100 г белка) — наиболее дефицитных аминокислот, обычно лимитирующих биологическую ценность белков в составе продуктов.

Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Так, орехи в своем составе содержат витамины:

- витамин А — витамин роста и развития;
- витамин В<sub>1</sub> (тиамин), который регулирует окисление продуктов обмена углеводов, участвует в обмене аминокислот, образовании жирных кислот, влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной систем;

- витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин), который помогает организму в трансформировании белков, жиров и углеводов в энергию и необходим для формирования и поддержания тканей организма; он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функционирование печени, кроветворение;
- витамин В<sub>3</sub> (ниацин), который важен для синтеза жиров, белкового обмена и преобразовании пищи в энергию; он воздействует регулирующим образом на высшую нервную деятельность, сердечно-сосудистую систему, функции органов пищеварения, обмен холестерина и кроветворение;
- витамин Е (токоферол), который влияет на функции половых и других эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, участвует в обмене белков и углеводов, способствует усвоению жиров, витаминов А и D, а также предохраняет мембраны клеток от повреждения.

Богаты кедровые орехи важнейшими макро- и микроэлементами:

- медь, которая участвует в деятельности мозга и необходима для образования красных кровяных телец;
- магний, который требуется для формирования правильной структуры костей, а также является важным компонентом мягких тканей;
- марганец, который необходим для хрящей и гормонов и помогает организму усваивать глюкозу, а также участвует в деятельности ферментов в процессе репродукции, роста и жирового обмена;
- кремний, который способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма, а также участвует в кальцификации костей;
- ванадий, который тормозит образование холестерина в кровеносных сосудах, а также участвует в деятельности ферментов, в обмене глюкозы и жиров, в развитии костей и зубов;

- калий, который регулирует водный баланс организма, а также помогает в нормализации сердечных сокращений и питании мышечной системы;
- фосфор, который участвует в формировании и сохранении зубов и костей и играет важную роль в деятельности мышц, нервных клеток и в быстром освобождении энергии;
- кальций, который является главным компонентом костей и зубов и необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности, а также важен для нормального сокращения мышц и функционирования нервной системы;
- молибден, который помогает в углеводном и жировом обмене, а также способствует предотвращению анемии;
- никель, недостаток которого влияет на кроветворение и вызывает замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени;
- йод, который составляет часть гормонов щитовидной железы и необходим для полноценных обменных процессов;
- олово, недостаточный уровень которого в организме может привести к замедлению роста;
- бор, недостаток которого может ослабить живость ума и способность переносить физические нагрузки;
- цинк, который играет существенную роль в восстановлении тканей, нормальном росте скелета и сокращении мышц, а также помогает заживлению ран и способствует нормальному функционированию предстательной железы;
- железо, которое является важнейшим компонентом гемоглобина, протеина.

Кроме перечисленных микроэлементов, кедровые орехи содержат барий, титан, серебро, алюминий, йодиды, кобальт, натрий.

В состав кедровых орехов входят углеводы, в том числе:

- глюкоза;
- фруктоза;
- сахароза;
- сахара;

- крахмал;
- декстрины;
- пентозаны;
- клетчатка.

Масло получают из ядер кедровых орехов. Промысел производства кедрового масла — исконно русский, сибирский, но, как отмечают специалисты, к сожалению, за период советского времени разрушенный, секреты производства масла до сих пор считались утерянными.

Масло из кедровых орехов получали на Урале и в Сибири с давних пор. В XIX веке кедровое масло уже можно было купить, о чем говорилось выше, на любой сибирской ярмарке. Его производили в основном в домашних условиях и кустарным способом. Орешки сушили, сортировали, очищали от скорлупы. Очень часто очистка производилась вручную. Ядра орехов толкли в деревянных ступах до получения кашицеобразной массы, которую перекладывали в медный чан, обмурованный кирпичом. Вверху чана был сток для масла, а внутри помещалась четырехлопастная мешалка, которая приводилась в движение тоже вручную. Когда масса в чане согревалась, в нее добавляли горячую воду и перемешивали мешалкой. Масло поднималось вверх и через желоб стока стекало в специальную посуду.

В настоящее время наиболее экономичный способ производства масла — экстракция. Растолченные кедровые орехи экстрагируют химическим растворителем, после чего растворитель отделяют от масла, используя специальные технологические методы. Однако, с точки зрения экологии, предпочтительнее другой способ — прессование. Использование высокой температуры в ходе прессования обуславливает разрушение части ценных веществ и ухудшает вкусовые свойства масла. Это следует учитывать при выборе температурного режима прессования, несмотря на то что при высокой температуре можно получить больше масла. Дороже всего обходится производство кедрового масла холодным прессованием, поскольку на выходе получается меньше продукта. Но в таком масле питательные

и биологически активные вещества сохраняются в максимальной степени. Самое лучшее масло получают из кедра, произрастающего в Сибири (*Pinus sibirica*). Следует помнить о том, что эфирное кедровое масло производят из древесины кедра, а не из орехов.

*Можно заменить кедровым маслом любое растительное масло во всех случаях медицинского применения. А вот найти полноценную замену кедровому маслу невозможно. Это уникальный натуральный продукт, аналогов которому в природе не существует, его синтез невозможен.*

Из орешков кедра жители Сибири приготавливали «постное молоко» и «растительные сливки». Из подсушенных орешков извлекались ядра, их дополнительно подсушивали и очищали от пленки, перетирая в руках. Сухие ядра толкли в деревянных ступках, подливая понемногу горячую воду. Полученную кашицеобразную массу переливали в чугунок или глиняный горшок и в русской печи доводили до кипения — и сливки были готовы. Перед употреблением в сливки добавляли кипяченую воду и получали постное, или кедровое, молоко. По содержанию жиров кедровые ореховые сливки в 2 раза богаче, чем коровьи, и в 2,5 раза — чем мясо. По жирности они в 1,2 раза превосходят куриные яйца. Калорийность кедровых сливок выше, чем у всех названных продуктов.

Ореховые сливки и молоко, как лечебное средство, народной медициной применяются исстари. Академик П. С. Паллас писал в 1786 году, что растительные сливки «употребляются в аптеках, из них делают молоко, которое приписывают в грудных болезнях, они с пользой употреблены были чахоточными людьми».

Контакт кедрового масла с металлом крайне нежелателен (то есть нельзя использовать для хранения или при употреблении металлические емкости): «Контакт масла с металлом запускает процесс перехода ненасыщенных жирных кислот в насыщенные,

что в значительной степени снижает антиоксидантные свойства масла. Также нейтрализуется естественная природная информация. Проверить “правильность” масла достаточно просто. Нужно налить небольшое количество масла на тарелку, стеклянную или хорошего фарфора, и смыть его холодной водой. “Правильное” масло смывается без труда и тарелка будет скрипеть. В противном случае без “Фэйри” не обойтись».

## **Пищевое применение**

Кедровое масло, являясь натуральным пищевым продуктом, не имеет противопоказаний к употреблению и использованию как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Кедровое масло всегда считалось деликатесом. Оно и сейчас значительно превосходит лучшие сорта прованского масла, получаемого из маслин, легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минеральными элементами.

Питательные и вкусовые качества кедровых орехов очень высоки, а продукты, получаемые из орешков, по калорийности, усвояемости и другим показателям превосходят аналоги животного происхождения. Подсчитано, что если собрать и переработать годовой урожай орехов кедра, то можно удовлетворить мировую потребность в растительном масле.

Местное население из века в век использует кедровые орешки как пищевой продукт, а за «сибирским разговором» — щелканьем орешков — проходят посиделки, длинные зимние вечера.

Кедровая тайга в отдельные урожайные годы дает валовой урожай орешков до полутора миллиона тонн! Из этого количества можно получить 220 тысяч тонн пищевого белка — высококачественного и легкоусвояемого, 150 тысяч тонн крахмала, 500 тысяч тонн замечательного высыхающего кедрового масла. Если сравнить с подсолнечником, то для получения такого же количества растительного масла нужно засеять более миллиона гектаров самых плодородных земель. А по питательным

качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает прованскому.

## **Медицинское применение**

Сила сибирских кедров особенно велика: по мнению авторитетных исследователей, целительные свойства кедра возрастают по мере приближения мест его произрастания к северу.

Кедровое масло представляет собой концентрат витамина F, причем этого витамина в нем в 3 раза больше, чем в препаратах на основе рыбьего жира, которые продаются в аптеках.

Витамин E — сильный антиоксидант, предотвращающий окисление, благодаря чему подавляется формирование атеросклеротических бляшек в сосудах.

Чем больше витамина E, тем дольше масло не горкнет.

Масло кедровое увеличивает физическую и умственную работоспособность, укрепляет организм в целом, снимает синдром хронической усталости, способствует очищению организма от солей тяжелых металлов.

Кедровое масло с успехом применяется при лечении язв желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язв, нейродермита, псориаза и других кожных заболеваний, ларингита, простудных, аллергических заболеваний. Особенно полезно применять кедровое масло людям с кожными заболеваниями, ломкими волосами и ногтями, облысением, а также живущим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях. «Масло кедровое коросту с тела сгонит и различные язвы от того заживит, и вши от того отбегают» — указывал русский травник В. М. Флоринский.

Кедровое масло помогает справляться с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками.

Высока терапевтическая эффективность кедрового масла при лечении ларингитов и ОРЗ (простуда, грипп и т. п.).

Кедровое масло, а также ореховые сливки и молоко дают отличный лечебный эффект при заболеваниях крови, лимфы.



Масло из кедровых орешков народная медицина рекомендовала и при таком заболевании, как варикозное расширение вен — 2 раза в день кедровым маслом предписывалось смазывать места вдоль вен, кончиками пальцев делая легкий массаж; при этом полезным считалось принимать масло также внутрь.

Регулярное употребление кедрового масла (принимая во внимание входящие в его состав элементы) необходимо детям для более полноценного формирования растущего организма.

Специалисты считают важным и то обстоятельство, что кедровое масло способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

*В литературе есть сообщения и об опыте применения кедрового масла официальной медициной.* Так, известно применение кедрового масла в лечении гастритов, эрозивно-язвенных поражений желудка и двенадцатиперстной кишки. Подробности и результаты исследования по этому поводу представлены в методических рекомендациях (к. м. н. Э. И. Фильченко, д. м. н. С. В. Низкодубовой и др.), где, в частности, указывается следующее:

«Масло кедрового ореха отличается от других хорошо известных лечебных масел, которые широко используются в лечении различных заболеваний, богатым содержанием различного рода лечебных факторов и представляет собой натуральный продукт, который издавна применялся в народной медицине.

Исследовалась группа больных со сниженной секреторной функцией желудка. У двух больных из 30 имел место реактивный панкреатит и у четырех — хронический гепатит вне активного процесса. У всех 30 больных отмечались моторные дискинезии кишечника. В результате проведенного лечения боли в животе купированы полностью у всех больных. Диспепсические расстройства (тошнота, изжога, отрыжка, рвота) не отмечены ни у одного больного. У 28 больных нормализовалась работа кишечника.

Через 20 дней после лечения в результате обследования у 10 больных выявлено *полное* заживление язв и эрозий в желудке, уменьшение воспалительных элементов в слизистой желудка,

двенадцатиперстной кишки и уменьшение размеров язв у остальных 15 больных с эрозивно-язвенным поражением слизистой. Вдвое уменьшилось число больных с фиксированным по эндоскопическим и лабораторным показателям дуоденальным рефлюксом. При оценке лабораторных показателей отмечено некоторое снижение кислотности желудочного сока у лиц с исходно повышенными цифрами. Увеличилось вдвое количество отделяемой желчи из желчного пузыря. Холатахолестериновый коэффициент вырос с 6 до 12 (лабораторная норма 6–8).

Из полученных данных можно сделать вывод, что кедровое масло производит лечебный эффект, хорошо переносится больными и может применяться для лечения заболеваний органов пищеварения. Особенно эффективно при эрозивно-язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки. Может применяться в самую острую стадию заболевания с целью противовоспалительного и обезболивающего действия. По мере стихания активности процесса следует подключать фонофорез кедрового масла на зону проекции патологического очага для полного и длительного лечебного эффекта. При разведении с молоком кедровое масло оказывает противовоспалительное действие при холециститах и гепатохолециститах».

Опубликованы и результаты исследования по применению кедрового масла в лечении послеоперационных нарушений у больных, которым были проведены операции по поводу рака желудка (методические рекомендации к. м. н. Т. Я. Кучеровой, д. м. н. С. В. Низкодубовой и др.): «Оперативные вмешательства, проведенные по поводу рака желудка, приводят к серьезным нарушениям со стороны отдельных систем и организма в целом. Среди пострезекционных нарушений довольно высокую частоту составляют воспалительные заболевания слизистой желудочно-кишечного тракта. В большинстве случаев встречаются сочетанные патологические нарушения со стороны желудка и пищевода. Наиболее часто выявляется гастрит культи желудка и анастомозит, реже — эзофагит. Воспалительные заболевания в желудке носят, в основном, очаговый

характер. Значительно реже выявляется тотальное воспаление слизистой культи желудка. Проявление воспаления слизистой пищевода наблюдается в основном вблизи нижнепищеводного сфинктера. Описанные выше пострезекционные нарушения часто сочетаются с различными видами других заболеваний оперированного желудка и наиболее трудно поддаются лечению на этапе реабилитации.

В Томском НИИ курортологии и физиотерапии и НИИ онкологии проведены исследования по разработке лечебных методик для лечения больных, оперированных по поводу рака желудка в различные послеоперационные сроки с использованием масла кедрового ореха на этапах реабилитации. Основанием для применения масла кедрового ореха при восстановительном лечении явился высокий противовоспалительный эффект этого масла, а также его способность влиять на обменные процессы в организме, протекающие на уровне клетки, особенно со стороны слизистой пищеварительной системы, усиливать репаративные процессы.

Проведенные наблюдения у больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, выявили способность кедрового масла полностью снимать воспалительный процесс в области пищевода и резецированного желудка или уменьшать его степень. Более того, отмечено улучшение проходимости пищевода при стенозе, обусловленном наличием воспалительной реакции со стороны слизистой у ряда больных. Выявлены также благоприятные моменты лечебного действия предлагаемого масла на иммунные процессы у больных с исходно сниженным фоном, биохимические показатели, отражающие функциональное состояние печени и поджелудочной железы.

Метод реабилитации, включающий использование кедрового масла в комплексном лечении больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, служит достаточно эффективным средством при лечении пострезекционных осложнений, особенно пострезекционного гастрита, эзофагита и анастомозита. Данный способ лечения не уступает, а в ряде случаев и превышает по эффективности предложенные ранее

методы заместительной медикаментозной терапии и противовоспалительных средств».

В 1992 году, по сообщению председателя медицинской комиссии Томского отделения союза «Чернобыль», к. м. н., доцента, начальника кафедры военной эпидемиологии и военной гигиены, капитана 1-го ранга Ф. Салеева и председателя Томского отделения союза «Чернобыль» А. Шардакова, было проведено исследование лечебно-профилактического действия кедрового масла в группе лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1986–1987 годах: «Всего под наблюдением находилось 11 человек. В группу вошли лица с выраженным проявлением постчернобыльского синдрома (стенизацией, психопатизацией, выраженной возбудимостью симпатической нервной системы). Преобладающими жалобами были повышенная утомляемость и нарушение работоспособности во второй половине дня (у всех 11 человек), плохой сон (8 человек), частые нервнопсихические срывы (7 человек), периодические головные боли (7 человек). Кроме того, 4 человека страдали хроническим гастродуоденитом и 3 – хроническим ларинготрахеитом.

Курс лечения, продолжительностью от 30 до 40 дней, включал ежедневный прием внутрь кедрового масла в виде 50%-ной эмульсии на молоке. Практиковались два варианта приема препарата: 1 раз в сутки натощак, утром в количестве 1 ст. ложки (около 20 г) и 3 раза в сутки перед приемом пищи в количестве 1 ч. ложки (около 7 г).

Результаты приема кедрового масла всеми пациентами оцениваются положительно. Все 11 человек отметили улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, существенную стабилизацию нервной системы, нормализацию сна. Исчезли (у 4 человек) или стали менее выраженными (у 3 человек) головные боли. Благоприятное действие отмечено и со стороны желудочно-кишечного тракта – практически не проявлялись симптомы гастрита. Нормализовалась работа кишечника. Полностью исчезли явления ларинготрахеита у 3 пациентов, страдавших этим заболеванием.

За время приема препарата ни один из пациентов не заболел гриппом или другим острым респираторным заболеванием.

Следует подчеркнуть, что принятыми медикаментозными средствами добиться нормализации состояния здоровья у этого контингента не удастся.

Способы применения:

- При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах: утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи по 1 ч. ложке (можно разводить молоком 1:1). Курс лечения 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.
- При атеросклерозе по 0,6 мл 1 раз в день до еды. Курс лечения 30 дней. При необходимости повторять курс лечения.
- При ожогах и обморожениях смазывать пораженное место или накладывать повязки с маслом кедрового ореха до излечения.
- При кожных заболеваниях смазывать пораженное место 2 раза в день и принимать один раз в день утром 1 ч. ложку масла.
- При аллергических заболеваниях принимать 3 раза в день 1 ч. ложку масла перед едой. При сезонных заболеваниях (например, весенней сезонной лихорадке) желательно начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни».

Как видите, лечебная результативность кедрового масла подтверждается не только вековым опытом народной медицины (что само по себе уже имеет огромное значение для тех, кто понимает), но и практикой официальной медицины. А теперь перейдем к рецептам лечебно-профилактического применения кедрового масла и других кедровых продуктов при некоторых заболеваниях.

Замечательными бактерицидными и заживляющими свойствами обладает, как уже отмечалось ранее, *кедровая живица*. Очищенную и процеженную живицу — кедровый бальзам — современная медицина использует при лечении ран. Бальзам предварительно растворяют, смешивая с нейтральными маслами или

вазелином, и делают повязки. Кедровой живицей лечат хронические язвы и фурункулы. В годы Великой Отечественной войны кедровый бальзам широко использовался в сибирских госпиталях именно как бактерицидное и ранозаживляющее средство. Пропитанные кедровым бальзамом тампоны останавливали начавшуюся гангрену, предохраняли раны от загноения, инфицирования.

Народная медицина в своей многовековой практике всегда применяла кедровую смолу. Порезы, раны заливались живицей. Самые тяжелые и застарелые повреждения тканей, вплоть до гангрены, лечились кедровой живицей. Ее прикладывали к нарывам как размягчающее, вытягивающее, заживляющее средство.

При переломах живицей смазывали место травмы — и кость быстрее срасталась. Применялась живица при лечении гнойных ран, фурункулов, ожогов.

Кедровой живицей некогда в Сибири лечили зубную боль, прикладывая ее к зубу, десне. Иногда использовались довольно странные способы лечения зубов. Так, на территории одного из монастырей Архангельской области, Созурского, растет огромный кедр. Его кора сильно повреждена. Рассказывают, что это верующие, страдающие зубными болезнями, грызли ствол кедра, потому что существовало предание, что прикасаясь зубами к вытекающей из кедра живице, человек исцеляется от заболеваний зубов и десен, избавляется от зубной боли.

Кедровую живицу употребляют и внутрь — при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, пневмонии. В литературе встречаются сведения о том, что русские знахари применяли живицу для лечения рака. Живица кедра высококачественна, в ней содержится примерно 30% скипидара и 70% канифоли. Полученный из нее скипидар (эфирное, терпентинное масла) содержит 80% пиненов, которые являются исходным материалом для синтеза камфоры — замечательного средства, стимулирующего деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Камфора применяется при лечении заболеваний нервной системы, шизофрении, она

входит в состав многих современных лекарственных препаратов, в том числе и стимулирующих нервную деятельность.

Скипидар находит еще более широкое применение, особенно в народной медицине. Он используется для растираний при ревматизме, подагре, невралгиях, простудных заболеваниях органов дыхания, при лечении ран и в ряде других случаев. Скипидарные ванны прописывают с целью удаления солей из суставов при артритах, полиартритах; при гнилостном бронхите показаны ингаляции с добавлением скипидара в воду. Пяточную шпору лечат, применяя местные скипидарные ванны, при этом поочередно делаются контрастные ванны: холодная — горячая. После окончания процедуры на ночь на пяточную шпору накладывается компресс из крутого отвара хвои.

При заболеваниях органов дыхания хорошо вдыхать пары кедровой живицы, медленно сгорающей на углях.

В прежние времена кедровую живицу собирали, когда она вытекала с естественно поврежденных ствола или ветвей. Именно такая живица считалась наиболее целебной, сам же знахарь дереву вреда не причинял. Кедр обладает очень высокой способностью самозалечивания своих ран.

#### *Лечение аллергических заболеваний*

Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке кедрового масла перед едой. При сезонных аллергических заболеваниях, например весенней сезонной лихорадке, желательнее начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни.

#### *Лечение при воспалении тройничного нерва*

Как показывает практика, успех при лечении воспаления тройничного нерва кедровой живицей (аптечный 5%-ный терпентиновый бальзам) достигается в 50–60% всех случаев и повторное лечение не требуется. Втирание бальзама производится пальцем по ходу нерва, особенно важно втирать живицу в биологически активные точки, 4–5 раз в течение суток. Если воспалена часть нерва, проходящая глубоко в мягких тканях, можно прикладывать точечный компресс на 15–20 минут.

Лечение следует дополнить трехразовым приемом препарата внутрь. В зависимости от индивидуальных особенностей курс лечения длится от 5–7 дней до 2–2,5 месяцев.

#### *Лечение ангины*

Капать на миндалины по 5–6 капель готового препарата живицы на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) или смазывать миндалины накрученной на палочку ваткой, пропитанной препаратом.

Процедуру повторять каждые 5–6 часов.

При первых признаках ангины и других воспалительных заболеваний горла втирать небольшое количество препарата живицы на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) снаружи в область миндалин.

Можно также поставить компресс на основе препарата на 15–20 минут. Такую процедуру лучше проводить перед сном.

#### *Средство от зубной боли*

Нанести несколько капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) на бинт и приложить к месту воспаления. Держать 20–25 минут. Затем передвинуть тампон на новое место у больного зуба и держать до получаса. Аналогичную процедуру проделать с зубом на другой стороне десны. Через несколько часов повторить.

#### *Лечение пародонтоза I и II степени, пародонтита, стоматита, гингивита*

На указательный палец намотать в 2–3 слоя бинт, накапать на него 4–5 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и массировать верхнюю десну. Затем, добавив 2–3 капли, массировать нижнюю десну. После этого помассировать верхнюю и нижнюю десны с внутренней стороны. В заключение протереть смоченным в живице бинтом зубы.



Процедуру проводить 2 раза в день в течение 5–6 месяцев.

При лечении пародонтоза следует дополнительно выполнять аппликации смеси (1:1) препарата с облепиховым маслом — 1 раз в день на 20–25 минут.

*Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита*

Принимать натуральное кедровое масло утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи — по 1 ч. ложке (можно разводить молоком в соотношении 1:1).

Длительность курса лечения — 21 день.

При необходимости повторить курс через 10 дней.

*Лечение колита, анацидного гастрита, гепатита, холецистита, энтероколита*

Первые 5–6 дней принимать по 5–6 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) утром натощак за 15 минут до еды. Если в организме не возникло резких отторгающих реакций, увеличить дозу до 10 капель при трехразовом приеме в 7–9, 12–13 и 18–20 часов. Продолжительность курса лечения — 30–35 дней.

Практика показывает, что 2–3 курса лечения помогают восстановить микрофлору кишечника и избавиться от *дисбактериоза*.

Прием живицы ведет к оздоровлению не только желудка и кишечника, но и печени, поджелудочной железы и почек.

Внимание! При приеме препарата больными с повышенной кислотностью возможно появление неприятных ощущений.

*Оздоровление желудочно-кишечного тракта*

Провести курс микроклизм на основе следующих компонентов.

Живица кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) — 1 часть.

Кедровое масло — 3 части.

Аптечный препарат живицы тщательно смешать с кедровым маслом до однородного состояния. Перед сном ставить

микроклизмы с приготовленным составом, стараясь задержать лекарство внутри подольше.

Курс лечения — 10–15 процедур.

#### *Лечение кожных заболеваний*

Пораженные поверхности смазывать натуральным кедровым маслом или накладывать пропитанные маслом повязки. Смена повязок — через день.

Одновременно принимать внутрь по 1 ч. ложке кедрового масла 3 раза в день за 30–60 минут до еды.

#### *Лечение сухой экземы и стрептодермии*

Приготовить мазь, состоящую наполовину из бальзама, наполовину из медицинского солидола, который берется в качестве жировой основы.

Живица кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) — 1 часть.

Солидол медицинский — 1 часть.

Компоненты тщательно перемешать (хранить готовую мазь в стеклянной темной посуде). Пораженные участки кожи смазывать 2 раза в день.

Одновременно принимать живицу внутрь 3 раза в день по 5–10 капель (относительно индивидуальных дозировок посоветоваться с врачом).

Курс лечения продолжать в течение не менее 20 дней.

#### *Лечение мокнущей экземы*

Смазывать аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) пораженные участки тела 2 раза в сутки. Если через 2 недели существенного улучшения не наступает, то одновременно с наружным применением начать прием препарата внутрь — 2–3 раза в день с максимальной разовой дозой от 4 до 10 капель (относительно индивидуальных дозировок посоветоваться с врачом).

### *Лечение глубоких трофических язв*

Подготовить фитильки из ваты или кусочка марли, пропитать их аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и вставить в язвы как можно глубже, чтобы процесс заживления начался прежде всего из глубины. По мере заживления фитильки ставить ближе к поверхности.

### *Лечение фурункулов, карбункулов, панариция*

При первых признаках заболевания наложить на пораженное место компресс на основе аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) — смочить кусочек бинта препаратом, наложить на очаг болезни, покрыть компрессной бумагой, перевязать. Компресс держать 1–2 дня.

На ранних стадиях заболевания достаточно одной процедуры, чтобы развитие фурункула прекратилось, а карбункула и панариция — замедлилось.

### *Лечение герпеса*

Не дожидаясь выхода уплотнения на поверхность губы, ватку или бинт, пропитанные аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), приложить к губе в месте образующегося уплотнения на 25–30 минут. Через несколько часов повторить процедуру. Если случай не запущенный, то уплотнение рассасывается, не приводя к появлению язвочки.

### *Лечение мастита*

Сначала втирать в область очага болезни натуральную живицу. Затем приложить компресс из живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам).

Одновременно принимать живицу внутрь 3 раза в день по 5–10 капель. Продолжительность лечения не менее 2–3 месяцев.

Трещины на сосках можно лечить, смазывая их бальзамом.

### *Лечение ожогов и обморожений*

Пораженные поверхности смазывать кедровым маслом или накладывать повязки, пропитанные маслом. Смена повязок — через день.

Одновременно принимать внутрь по 1 ч. ложке масла 3 раза в день за 30–60 минут до еды.

*При бытовых ожогах* пропитать повязку аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и приложить к месту ожога. Смену повязок проводить как обычно.

*При солнечном ожоге* незамедлительно протереть кожу аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), что избавит от появления пузырей и болезненных проявлений.

В случае *обваривания кипятком* пострадавшее место смазать препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), что также предотвратит появление пузырей, и обязательно обратиться к врачу.

### *Лечение простатита и аденомы предстательной железы*

Смочить кусочек бинта или ваты в аптечном препарате живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), отжать этот фитилек, чтобы с него не капало, затем осторожно ввести в прямую кишку, оставив его там до очередного стула.

Дополнительный лечебный эффект дает втирание препарата в область промежности в сочетании с хвойными ваннами.

Продолжительность курса лечения — 40–50 дней, при необходимости повторить процедуры через 3–4 месяца. Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

### *Лечение простудных заболеваний, ОРВИ*

Кедровое масло — уникальное средство от гриппа и ОРЗ. Использовать масло при этих заболеваниях можно следующим

образом: капать по 1 капле в каждую ноздрю; пить за 30 минут до еды — детям по 0,5 ч. ложки 1 раз в день, взрослым по 1 ч. ложке.

При *гриппе* рекомендуется хорошо растереть аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) грудь, спину, ноги, руки, уделяя особое внимание биологически активным точкам, расположенным вдоль крыльев носа снаружи, под носом. Повторять процедуру каждые 5–6 часов, то есть 4 раза в сутки.

В целях *профилактики во время эпидемии гриппа* 2–4 раза в течение дня капать в рот 3–5 капель готового препарата.

При гриппе и других воспалительных простудных заболеваниях нанести на указательный палец несколько капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и втереть в кожу вокруг носа, а также в подчелюстной и затылочной областях, где сосредоточено большое количество биологически активных точек. Через некоторое время процедуру повторить.

Одновременно капать в нос по 2–3 капли препарата.

Втирание дает не только лечебный, но и профилактический эффект.

#### *Лечение стенокардии, аритмии, тахикардии*

В начале приступа накапать на ладонь 10–15 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и сделать втирание в области сердца, несколько ниже соска и до середины боковой линии слева.

В качестве *профилактического, поддерживающего средства* производить наружное втирание совместно с приемом препарата внутрь 1 раз в день по 5 капель в течение месяца.

#### *Средство, нормализующее давление крови*

Кедровая живица способствует стабилизации давления (высокое снижается, низкое повышается).

Лечение начать с одноразового приема внутрь 3 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный

терпентиновый бальзам). Затем постепенно довести до трехразового приема индивидуально приемлемой дозы (дозу устанавливает врач).

В возрасте до 40 лет курс лечения — 30 дней, для лиц более зрелого возраста требуется 45–50 дней лечения с повтором через 1–1,5 месяца 2–3 недельного курса.

#### *Лечение сосудистой дистонии и эндартериита*

Принимать аптечный препарат живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) внутрь 3 раза в день по 5–10 капель, через 2–3 часа после вечернего приема натирать препаратом больные конечности.

Продолжительность лечения при эндартериите не менее 2–3 месяцев. Положительный эффект закрепляют 2-недельными курсами весной и осенью.

При сосудистой дистонии рук для закрепления эффекта полезно производить ежедневные натирания бальзамом. Усиление лечебного эффекта дает сочетание с хвойными ваннами.

#### *Лечение атеросклероза*

Принимать натуральное кедровое масло по 0,6 мл 1 раз в день до еды.

Курс лечения — 30 дней.

При необходимости повторять курс лечения.

#### *Лечение геморроя*

Пропитать аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) тампон из бинта или ваты, ввести его в анальное отверстие. Наружные узлы массировать пальцем, смоченным в живице.

Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

## Косметическое применение

Кедровое масло используется во всех основных продуктах (духи, одеколоны, туалетная вода, скрабы, кремы, лосьоны, шампуни) ведущих парфюмерных и косметических фирм.

*Средство для ухода за шелушащейся и потрескавшейся кожей рук*

Обертывать руки льняной тканью, смоченной слегка подогретым маслом. Такие компрессы держать 30–40 минут.

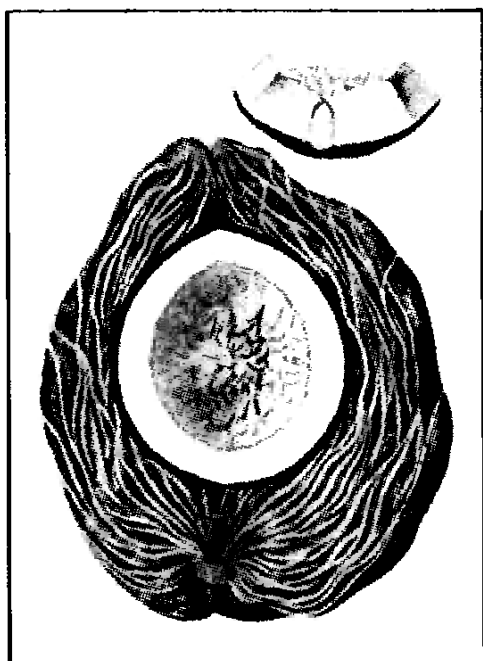
*Средство, помогающее при себорее, морщинах, шелушении кожи*

Наносить кедровое масло на кожу 1 раз в день. Масло способствует смягчению кожи, а также питает ее. Аналогично можно действовать, если кожа ранее была обморожена.

*Средство против перхоти*

Взять по 1 ст. ложке кедрового масла, водки и чая. Смешать ингредиенты.

Смесь втирать в кожу головы и корни волос за 2 часа до мытья. Выполнять процедуру 2 раза в неделю до исчезновения перхоти.



## КОКОСОВОЕ МАСЛО

Кокосовое масло — растительное жирное масло, которое получают из копры (мякоти кокосового ореха). Это белое, с кремовым оттенком, масло, имеющее аромат кокоса, от легкого до интенсивного. Так выглядит нерафинированное масло. В соответствии с существующими стандартами, оно должно содержать не менее 50% лауриновой кислоты.

При нагревании до 27 °С масло становится жидким, прозрачным, приобретает светло-желтый цвет.

Кокосовое масло получают посредством горячего прессования из высушенной мякоти кокосового ореха. Мякоть отделяют от ореховой скорлупы, сушат, размельчают и выдавливают масло. Для кожи целесообразно применять очищенное кокосовое масло. Очистку проводят без добавления химических растворителей, под высоким давлением. Прозрачность рафинированного масла выше.

Кокосовое масло можно приготовить самостоятельно дома. Для этого нужно взять кокос и слить из него молоко, предварительно сделав два отверстия в местах, где орех крепится к пальме. Разбить орех молотком и извлечь из него белую массу. Твердую верхушку ореха выкинуть. Белую массу не обязательно очищать от коричневой пленки. Можно срезать ее ножом, как корку апельсина. Белую кокосовую массу нарезать брусочками и размельчить в блендере так, чтобы получилась кокосовая стружка. Залить ее теплой водой, но не крутым кипятком. Вода должна закрыть стружку сверху на 5 см.

Емкость со стружкой должна постоять 2 часа при комнатной температуре, после чего ее следует поместить в холодильник. Через 10 часов нужно вынуть емкость из холодильника, удалить застывшую сверху пленку кокосового масла, разогреть масло на водяной бане и процедить. Полученное масло поместить в баночку, которую следует хранить в холодильнике. Может снова произойти расслоение: внизу жидкость, а сверху — масло. В этом случае требуется проколоть слой застывшего масла и слить жидкость.

Срок хранения кокосового масла — до 1 года. Хранить его рекомендуется в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить в холодильнике.

### ***Пищевое применение***

Кокосовое масло используется для приготовления холодящих начинок в вафельные торты, маргарина.



## **Медицинское применение**

Рафинированное кокосовое масло применяется для лечения ран.

## **Косметическое применение**

Кокосовое масло используется в мыловарении, для изготовления косметических средств. При применении кокосового масла в процессе изготовления мыла оно дает приятную воздушную пенку.

Желательно применять масло как 10–50%-ную добавку. В качестве базового это масло использовать нецелесообразно, поскольку оно может быть комедогенно (комедоны — это угри; комедогенная косметика способствует закупорке сальных желез, развитию воспаления и образованию комедонов), хотя на волосы можно наносить масло в чистом виде. В средствах для ухода за кожей лица оптимальное содержание кокосового масла — 10%, в кремах для рук и тела — 30%.

Кокосовое масло хорошо впитывается кожей, то есть является легким, поскольку содержит триглицериды средней цепи. Его полезно использовать в составе кремов, сливок, лосьонов для лица, увлажняющих средств.

Кокосовое масло тонизирует кожу, защищает от избыточного солнечного облучения. Эффективно при уходе за сухой, чувствительной, раздраженной, задубевшей кожей, а также за кожей с признаками фотостарения. Масло разглаживает кожу, придает ей бархатистый вид. Тонкая пленка, которая формируется на коже при применении кокосового масла, служит защитой от вредного воздействия факторов внешней среды, таких как мороз и ветер.

Масло кокоса полезно использовать для ухода за волосами: в чистом виде или в качестве маски. Масло питает и увлажняет тонкие, ломкие волосы, дает возможность решить проблему, связанную с секущимися кончиками волос.

## КОФЕ МАСЛО

Масло представляет вязкую жидкость коричневого цвета с кофейным запахом.

В зернах кофе содержится большое количество веществ различной химической природы. Это, в частности, жиры, углеводы, белки, органические кислоты, алкалоид. В кофейных плодах есть и фруктовые кислоты, хотя и в небольшом количестве. Масло кофе содержит до 45% линолевой кислоты, уступая по этому показателю только нескольким маслам (например, черной смородины, зародышей пшеницы), а также ряд химических веществ, имеющих антимутагенные и антиоксидантные свойства.

Широко известно биологически активное вещество кофеин. Это вещество стимулирует многие физиологические и биохимические процессы, протекающие в организме, в том числе жировой обмен в клетках, включая адипоциты (жировые клетки кожи). Кофеин подавляет фермент фосфодиэстеразу, в результате чего накапливается циклический АМФ (аденозинмонофосфат), который способствует расщеплению жиров. В связи с этим свойством кофеин часто включают в состав антицеллюлитных препаратов.

Кофейное масло получают экстракцией из жареных зерен колумбийского кофе.



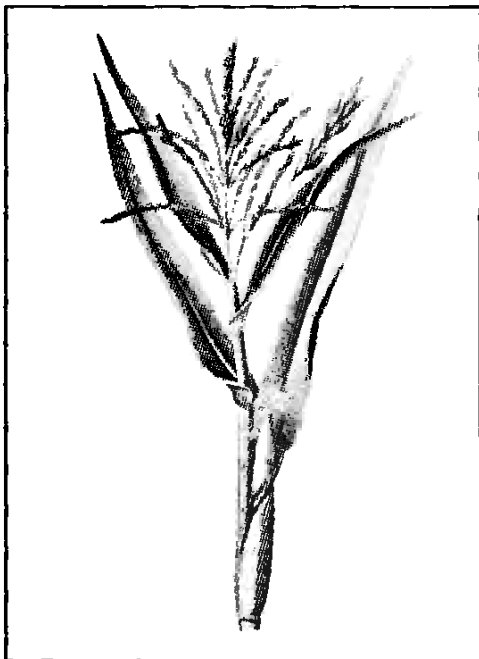
### Косметическое применение

Масло кофе повышает тонус и эластичность кожи, делает кожу упругой и гладкой, замедляет ее старение, оказывает противовоспалительное и фотозащитное действие, ослабляет аллергические реакции, помогает избавиться от прыщей (акне), улучшает кровообращение (эффективно при целлюлите). Масло выполняет функцию ультрафиолетового фильтра, предотвращает изменения, обусловленные избыточным ультра-

фиолетовым излучением, развитие опухолей, как доброкачественных, так и злокачественных.

Рекомендуется добавлять масло кофе в концентрации 10% в различные масляные смеси, кремы, маски, косметическое молочко. Масло кофе достаточно быстро впитывается, не оставляя жирного блеска.

Отмечено, что кофейное масло не вызывает аллергических реакций. Однако это масло может оказывать бодрящее действие и поэтому его нужно использовать с осторожностью при склонности к повышенному артериальному давлению.



## КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло — это жирное растительное масло, получаемое из семян кукурузы. Оно характеризуется приятным вкусом и запахом (запах легкий), желтым цветом, иногда с коричневатым оттенком.

В составе масла 10–14% насыщенных и до 86% ненасыщенных жирных кислот.

Кукурузное масло получают прессовым и экстракционным способами из кукурузных зародышей, на долю которых приходится около 10% массы кукурузного зерна. Для ухода за кожей рекомендуется применять масло, произведенное с использованием метода горячей обработки. Это масло бледно-желтого цвета, содержит белки, витамины, в частности, витамин Е, различные минералы.

Существуют следующие виды кукурузного масла: нерафинированное, рафинированное недезодорированное, рафинированное дезодорированное марки Д (для производства продуктов детского и диетического питания), рафинированное дезодорированное марки П (для поставки в торговую сеть и на предприятия общественного питания).

Хранить масло можно до 1 года в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике.

## **Пищевое применение**

Масло используют для приготовления теста, хлебобулочных изделий, соусов, в изготовлении детского питания.

## **Медицинское применение**

В медицине кукурузное масло используют как антисклеротическое средство.

## **Косметическое применение**

Кукурузное масло способствует восстановлению кожи, полезно для любого ее типа как успокаивающее средство. Также оно применяется для обработки увядающей и чрезмерно чувствительной кожи, поскольку имеет высокую питательную ценность.

В чистом виде использовать кукурузное масло не рекомендуется. Оптимальная концентрация масла в косметических средствах 10–20%. Его целесообразно включать и в состав средств, предназначенных для ухода за волосами.

Чтобы восстановить здоровый цвет кожи и укрепить волосы, рекомендуется принимать кукурузное масло внутрь по 1 ст. ложке 1–3 раза в день.

### *Маска для обезвоженной кожи*

Нанести на лицо кукурузное масло, спустя 10 минут поместить на лицо махровое полотенце, предварительно смоченное горячей водой. Держать полотенце до остывания. В заключение протереть лицо теплой водой.

### *Средство для восстановления структуры и блеска волос*

Кукурузное масло немного подогреть и интенсивными движениями втереть в кожу головы. Надеть купальную шапочку, сверху повязать платок. Смыть масло через 30 минут.

## КУНЖУТНОЕ МАСЛО



Кунжутное (сезамовое) масло — растительное масло, получаемое из семян кунжута, или сезама (содержание в семенах сезама ценного кунжутного масла достигает 60%). Оно практически не имеет запаха (отмечается слабый ореховый, сладковатый аромат), обладает приятным вкусом. Бывает светлым и темным (отжатое из жареного кунжута). Существует два вида семян кунжута — белые и черные. Белые семена применяются в производстве масла наиболее высокого качества, в то время как черные семена дают больший процент масла после выжимки. Для ухода за кожей оптимально масло сорта вирджин, которое получают методом холодной выжимки из нежареных кунжутных семян.

Кунжут культивируется с древнейших времен (более 7000 лет назад) и по сегодняшний день в Индии, Пакистане, Средней Азии, Китае, средиземноморских странах. Семена растения с давних пор использовались не только в качестве кулинарной приправы, но и как сырье для производства знаменитого своими лечебными и косметическими свойствами кунжутного масла. Упоминания о целебной силе кунжутных семян встречаются в медицинских трактатах Авиценны, а в Древнем Египте кунжутное масло уже в 1500 году до нашей эры широко применялось в народной медицине. Другое название кунжута — «сезам», что в переводе с ассирийского языка означает «масляное растение».

У кунжутного масла множество полезных свойств, благодаря чему оно находит широкое применение в народной медицине и домашней косметологии, используется в фармацевтическом и хлебопекарном производстве, кондитерской, консервной и парфюмерной промышленности, в производстве твердых пищевых жиров и смазочных материалов.

Кунжутное масло богато макро- и микроэлементами (калий, кальций, железо, фосфор, цинк, магний, марганец, кремний, никель, медь), витаминами (А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, С), поли-

ненасыщенными жирными кислотами (состав жирных кислот: 37–48% линолевой, 35–48% олеиновой, 7–8% пальмитиновой, 4–6% стеариновой, до 1,0% арахидиновой, до 0,5% гексадеценовой, около 0,1% миристиновой), оптимально сбалансировано по содержанию необходимых организму человека незаменимых аминокислот. Также в нем есть стеролы, сквален, фитин, фитостеролы, фосфолипиды, неомыляемая фракция, содержащая два натуральных антиоксиданта — сезамин и сезамолин.

Как и другие пищевые растительные масла, кунжутное масло содержит фитостеролы, благотворно влияющие на иммунитет, состояние кожи, функции эндокринной и репродуктивной систем, а также фосфолипиды, необходимые для нормального функционирования печени, головного мозга, сердечно-сосудистой и нервной систем, усвоения витаминов А и Е.

Сильный антиоксидант сквален участвует в синтезе половых гормонов, способствует снижению уровня холестерина в крови и укреплению иммунитета, оказывает бактерицидное и противогрибковое действие.

Масло кунжута стойко к окислению из-за присутствия витамина Е, а также собственных антиоксидантов, благодаря чему целесообразно смешивать его с другими базовыми маслами.



*В 1 ч. ложке кунжутного масла содержится суточная норма кальция для взрослого человека.*

Возможна индивидуальная непереносимость кунжутного масла. Людям, страдающим варикозным расширением вен, повышенной свертываемостью крови, склонностью к тромбообразованию, перед употреблением кунжутного масла следует проконсультироваться с врачом.

Масло можно хранить до 9 лет, так как оно содержит антиоксиданты (в основном сезамол — метиловый эфир оксигидрохинона).

## **Пищевое применение**

Кунжутное масло находит применение в кондитерской, консервной и других отраслях пищевой промышленности. Широко

распространено в азиатских кухнях — китайской, японской, корейской, индийской и др. До появления арахисового масла именно масло из семян кунжута чаще всего использовалось в Индии для приготовления пищи. Нерафинированное масло, произведенное из обжаренных кунжутных семян, имеет характерный темно-коричневый оттенок, обладает насыщенным сладковато-ореховым вкусом и сильным ароматом. Этим оно отличается от светло-желтого кунжутного масла, полученного из сырых семян кунжута, обладающего менее выраженным вкусом и запахом.

Кунжутное масло особенно удачно сочетается с медом и соевым соусом. В экзотической азиатской кулинарии это масло чаще всего применяют для приготовления плова, блюд из морепродуктов, фритюра и восточных сладостей, заправки мясных и овощных салатов, маринования мяса и овощей. Со всем небольшим количеством кунжутного масла может придать оригинальный вкус и неповторимый аромат разнообразным блюдам русской кухни — супам, горячим мясным и рыбным блюдам, картофельному пюре, кашам, крупяным гарнирам, подливкам, блинам, оладьям, домашней выпечке.

Если аромат нерафинированного кунжутного масла ощущается как чересчур насыщенный, можно смешивать его с арахисовым маслом, аромат которого мягче.

В отличие от других пищевых масел (горчичного, рыжикового, авокадо) нерафинированное кунжутное масло непригодно для жарки, в горячие блюда этот растительный продукт рекомендуется добавлять непосредственно перед подачей к столу.

Масло кунжута характеризуется высокой пищевой и энергетической ценностью, высоким содержанием легкоусвояемых жиров и растительных белков. Это масло может быть компонентом диетического и вегетарианского питания.

### **Медицинское применение**

Кунжутное масло применяется при лечении анемии, внутренних кровотечений, гиперфункции щитовидной железы,

сахарного диабета. Оно увлажняет кишечник, очищает его от кала, действует как мягкое слабительное средство. Это и глистогонное средство.

При избыточной массе тела способствует похудению. Укрепляет тело (применяется при общем истощении организма), производит согревающий эффект. Полезно при заболеваниях легких, одышке, сухом кашле, бронхиальной астме, а также при болезнях сердца, печени, поджелудочной железы, нефрите.

В чистом виде масло применяют при экземе и псориазе.

Спектр лечебного действия кунжутного масла весьма широк: оно оказывает бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, иммуностимулирующее, противоглистное, слабительное, мочегонное действие, в связи с чем с давних пор используется во многих странах мира не только как ценный пищевой продукт, но и как эффективное средство народной медицины. Это масло часто упоминается в учении о традиционных методах древнеиндийской медицины — Аюрведе — как «горячее и острое», «согревающее», «угнетающее слизь и ветер», «укрепляющее тело», «выводящее яды и шлаки из организма», «питающее сердце» и «успокаивающее ум» природное средство от многих болезней.

Кунжутное масло полезно для сердца и сосудов. В нем содержится комплекс веществ, питающих и укрепляющих сердечную мышцу, повышающих эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов, снижающих уровень холестерина в крови, предупреждающих образование в сосудах холестериновых бляшек, нормализующих уровень артериального давления. В связи с этим ежедневное употребление кунжутного масла — это эффективная профилактика и компонент комплексного лечения таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, аритмия, тахикардия, инфаркт, инсульт.

Масло регулирует кислотность крови (рН), улучшает свертываемость крови, увеличивая число тромбоцитов (поэтому продукт полезен при геморрагических диатезах, гемофилии,



болезни Верльгофа, эссенциальной тромбоцитопении, тромбоцитопенической пурпуре). В связи с этим кунжутное масло не рекомендуется употреблять при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни. Также масло следует применять с осторожностью тем, кто склонен к аллергическим реакциям.

Кунжутное масло облегчает состояние при кишечных коликах, нейтрализует повышенную кислотность желудочного сока, оказывает противовоспалительное, бактерицидное, слабительное и глистогонное действие, способствующее устранению эрозивно-язвенных повреждений слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (благодаря входящим в состав «ранозаживляющим» витаминам А и Е, сквалену, фосфолипидам). Благодаря высокому содержанию фосфолипидов и фитостеролов, стимулирующих процесс желчеобразования и желчеотделения, восстанавливающих нормальную структуру печени, кунжутное масло рекомендуется для профилактики желчнокаменной болезни и лечения жировой дистрофии печени, дискинезии желчевыводящих путей, гепатита. Масло применяется в профилактике и лечении запоров, гастрита с повышенной кислотностью, гастродуоденита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колита, энтероколита, заболеваний поджелудочной железы, гельминтозов.

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

Особо отметим пользу кунжутного масла для людей, занимающихся умственным трудом. В этом масле много веществ, необходимых для нормального функционирования нервной

системы, в том числе для деятельности головного мозга. Это прежде всего витамины группы В, фосфолипиды, незаменимые аминокислоты, цинк, фосфор. Рекомендуется ежедневно употреблять кунжутное масло при интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, ослаблении памяти, трудностях с концентрацией внимания. Таким образом можно осуществлять профилактику рассеянного склероза и болезни Альцгеймера.

Введение в рацион кунжутного масла целесообразно при ожирении и сахарном диабете, поскольку данный продукт содержит вещества, участвующие в синтезе инсулина поджелудочной железой (марганец, магний, цинк, сезамин, олеиновая кислота омега-9 и др.), способствующие эффективному «сжиганию» избытка жировой ткани и нормализующие обмен веществ в целом.

Отметим пользу кунжутного масла для женского здоровья. Это масло оптимально сбалансировано по содержанию веществ, благотворно влияющих на функции эндокринной и женской половой системы (среди них фитостеролы, оказывающие эстрогеноподобное действие, омега-6 и омега-9 кислоты, фосфолипиды, витамин Е, сквален, цинк, витамины группы В). Регулярно употреблять кунжутное масло целесообразно женщинам, которые ощущают физический и психоэмоциональный дискомфорт в предменструальный или климактерический период. К тому же, кунжутное масло богато витамином Е, необходимым для правильного внутриутробного развития организма будущего ребенка и полноценной лактации, в связи с чем масло полезно беременным и кормящим женщинам.

Рекомендуется кунжутное масло и при нарушениях в половой сфере мужчин (кунжутное масло содержит витамин Е, витамин А, цинк, магний, сквален, фитостеролы — вещества, улучшающие эрекцию, стимулирующие сперматогенез и положительно влияющие на работу предстательной железы).

При малокровии (анемии) кунжутное масло производит лечебный эффект, так как богато веществами, участвующими в процессе кроветворения, — железом, магнием, марганцем, медью, цинком, фосфолипидами.

Кунжутное масло оказывает бактерицидное и противовоспалительное действие, богато кальцием, кремнием, фосфором, магнием, витамином С — веществами, необходимыми для правильного развития, функционирования и восстановления хрящевой и костной ткани, зубов. Поэтому оно является компонентом профилактики и лечения остеопороза, остеохондроза, травм костно-мышечной системы, подагры, артрита, в том числе ревматоидного, артроза, кариеса, пародонтита, пародонтоза.

При заболеваниях органов дыхания кунжутное масло также оказывает благоприятное действие, устраняет сухость слизистой оболочки носа. Его применяют как компонент комплексного лечения ЛОР-заболеваний, воспаления легких, сухого кашля, бронхиальной астмы.

В кунжутном масле высоко содержание витаминов группы В, витаминов А и С, цинка, кальция, магния, марганца — веществ, улучшающих функцию органов зрения.

Благодаря входящим в его состав витаминам Е, А, С, сквалену, сезамолу, фосфолипидам, омега-6 и омега-9 кислотам кунжутное масло, характеризующееся выраженными антиоксидантными и иммуностимулирующими свойствами, является средством профилактики онкологических заболеваний.

Кунжутное масло, оказывающее бактерицидное, противовоспалительное и мочегонное действие, полезно включать в диету при таких заболеваниях органов мочевыводящей системы, как мочекаменная болезнь, нефрит, пиелонефрит, уретрит, цистит.

Кунжутное масло является компонентом спортивного питания, поскольку способствует наращиванию мышечной массы. Поэтому многие бодибилдеры ежедневно употребляют этот растительный продукт.

Взрослым кунжутное масло рекомендуется употреблять в чистом виде (по 1 ч. ложке 2–3 раза в день во время еды), а также в качестве заправки для салатов или при приготовлении различных блюд.

Ежедневная доза кунжутного масла для детей зависит от возраста: в возрасте от 1 до 3 лет — 3–5 капель, от 3 до 6 лет — 5–10 капель, от 10 до 14 лет — 1 ч. ложка.

*Лечение геморрагических диатезов, низкой свертываемости крови, эссенциальной тромбопении, болезни Верльгофа*

Принимать кунжутное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день перед приемом пищи.

*Предотвращение кариеса и укрепление десен*

Каждый день по 10 минут держать во рту 0,5 ст. ложки кунжутного масла. После проведения процедуры прополоскать рот слегка подсоленной водой.

*Средство от зубной боли*

Втирать кунжутное масло в десну около больного зуба.

*Средство от простуды*

Несколько раз в течение дня закапывать в нос по 3–4 капли кунжутного масла, а также втирать теплое кунжутное масло (36–38 °С) в область грудной клетки и в подошвы ступней вечером перед сном. Такое наружное применение кунжутного масла следует сочетать с его ежедневным приемом внутрь (по 0,5 ст. ложки 3 раза в день или утром по 1 ст. ложке).

*Лечение язвенного колита и гастрита с повышенной кислотностью*

Принимать кунжутное масло по 0,5–1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой.

*Средство от запоров*

Принимать 1 раз в день 1 ст. ложку кунжутного масла. При тяжелых хронических запорах дозу увеличить — до 1 ст. ложки 2 раза в день.

### *Средство от кишечных колик*

Массажными движениями втирать кунжутное масло в область живота до полного впитывания, а по утрам натощак принимать 20–30 г кунжутного масла.

### *Средство от влажного кашля*

Растирать спину и грудь 2 раза в день солью с кунжутным маслом.

### *Снятие усталости и тяжести в ногах*

Массировать ноги теплым кунжутным маслом с последующим погружением ног в теплую ванну с добавлением трав и специй, оказывающих разогревающее действие.

### *Лечение воспалительных заболеваний кожи и слизистых оболочек*

Смазывать больное место кунжутным маслом 2–3 раза в сутки, а также принимать кунжутное масло внутрь перед едой по 1 ч. ложке.

При зудящих дерматитах и раздражениях кожи протирать больное место смесью, приготовленной следующим образом: смешать в равных частях сок из листьев алоэ и свежесжатый виноградный сок, затем к одной части полученной смеси добавить одну часть кунжутного масла. Полученную смесь для усиления лечебного эффекта также принимать внутрь по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

### *Лечение мастита*

Прикладывать к груди сложенную в несколько слоев марлю, смоченную в кунжутном масле.

### *Восполнение дефицита кальция в организме*

Ежедневно принимать 1 ст. ложку кунжутного масла.

### *Облегчение дыхания при бронхиальной астме*

Принимать ежедневно 1 ст. ложку кунжутного масла.

*Расслабление напряженных мышц, выведение шлаков и токсинов из организма*

Массировать тело кунжутным маслом.

*Средство для улучшения сна*

На ночь втирать кунжутное масло в кожу головы, подошвы и большие пальцы ног.

### **Косметическое применение**

Кунжутное масло оказывает ранозаживляющее, бактерицидное, противовоспалительное, антигрибковое, иммуностимулирующее действие, улучшает состояние кожи. Это популярное в народной медицине средство лечения различных дерматологических заболеваний и повреждений кожи (раны, ожоги, экзема, псориаз, микозы и др.).

Кунжутное масло используется 1) в чистом виде и в качестве базового масла, 2) в качестве 10–15%-ной добавки.

Масло кунжута глубоко проникает в кожу, питая, восстанавливая и увлажняя ее. Выравнивает и смягчает кожу, устраняет шелушение и раздражение (витамин Е увлажняет кожу, а сквален стимулирует кислородный обмен и кровообращение в коже).

Применяется для активизации обмена жиров и восстановления защитных функций эпидермиса. Подходит для ежедневного ухода за кожей любого типа. Это природный увлажнитель для кожи, особенно сухой, увядающей, дряблой. Биохимические компоненты кунжутного масла, способствующие естественному синтезу коллагена (протеины, кремний, витамин С), придают коже упругость и эластичность. Кунжутное масло способствует поддержанию в норме водно-липидного баланса кожи и восстановлению защитных функций эпидермиса, очищает поверхность кожи от отмерших клеток, грязи и различных вредных веществ и способствует восстановлению кожного покрова.

Целесообразно использовать кунжутное масло для ухода за кожей вокруг глаз и нежной кожей детей.

Еще одно важное свойство этого масла — оно способствует выведению токсичных продуктов обмена веществ, очищению кожи, таким образом замедляется старение кожи. Кунжутное масло — сильный антиоксидант (благодаря действию сезамола), источник необходимого коже цинка. В древней оздоровительной системе Аюрведе сырое кунжутное масло используется наружно при кожных заболеваниях (в частности, масло помогает избавиться от послеугревых пятен, различных раздражений кожи, сопровождающихся ее покраснением, шелушением или воспалением), а также для массажа. Оно оказывает гармонизирующее действие на кожу и организм.

Кунжутное масло служит ультрафиолетовым фильтром, поглощая вредные для организма лучи. Это свойство дает возможность применять масло с солнцезащитной целью. Богатое антиоксидантами кунжутное масло предотвращает преждевременное старение кожи, в том числе связанное с чрезмерным воздействием солнечных лучей или гормональными нарушениями (антиоксидант сезамол поглощает ультрафиолетовое излучение, а такие вещества, как фитостеролы, фосфолипиды, омега-6 и омега-9 жирные кислоты, витамин Е, витамины группы В, цинк, способствуют нормализации гормонального баланса.

Масло содержит большое количество лецитина, поэтому его добавляют в кремы для области глаз, лосьоны, губные помады, шампуни. Кунжутное масло можно использовать в качестве основы для дорогих смесей цветочных ароматов.

Кунжутное масло полезно применять для ухода за волосами всех типов, в том числе окрашенными или «сожженными» химическими красителями. Благодаря витамину Е масло делает волосы мягкими, блестящими, сильными, объемными. Благоприятно действует на жирную и воспаленную кожу головы.

Благодаря своим свойствам кунжутное масло широко используется в домашней косметологии прежде всего как базовое масло для приготовления различных кремов, бальзамов, лосьонов, масок для ухода за увядающей, сухой, шелушащейся и чувствительной кожей лица, рук и шеи, увлажняющих кремов

для кожи век, бальзамов для губ. Также это эффективный компонент косметических средств, предназначенных для ухода за жирной кожей, что связано с нормализацией функций сальных желез под воздействием кунжутного масла.

Кунжутное масло является базовым для ароматерапии, причем лучше всего сочетается с эфирными маслами мирры, лимона, ладана, бергамота, герани. Это стабилизирующий антиоксидант для других базовых масел. Из-за высокой стойкости к окислению кунжутное масло часто применяют в смеси с быстроокисляющимися маслами. Например, стабильность к окислению миндального масла в присутствии кунжутного масла повышается на 30%.

Масло богато «антистрессовым» магнием, расслабляет мышцы, используется для расслабляющего массажа.

Рекомендуется очищать кожу и снимать макияж кунжутным маслом. Это масло включают в солнцезащитную косметику, используемую как для загара, так и после загара.

Наружное применение кунжутного масла в виде косметических ванночек способствует усилению роста ногтей и предотвращению их ломкости и расслоения. Также кунжутное масло помогает избавиться от ногтевого грибка.

В связи с тем, что кунжутное масло богато необходимым для здоровья волос витаминами Е и группы В, а также кремнием, оно применяется при ломкости и выпадении волос, для питания и восстановления поврежденных или окрашенных волос. Поскольку это масло нормализует работу сальных желез, его используют при себорее.

#### *Очищение кожи лица*

Косметический ватный тампон смочить в теплой воде, отжать, нанести на него несколько капель кунжутного масла и протереть им кожу лица.

#### *Увлажняющая и питающая маска для лица и области декольте*

Маска суживает поры, снимает воспаление и раздражение, полезна для жирной, сухой, шелушащейся и увядающей кожи.



Легкими движениями нанести кунжутное масло на лицо и область декольте. Через 30 минут промокнуть излишки масла салфеткой.

#### *Маска для уменьшения отечности лица*

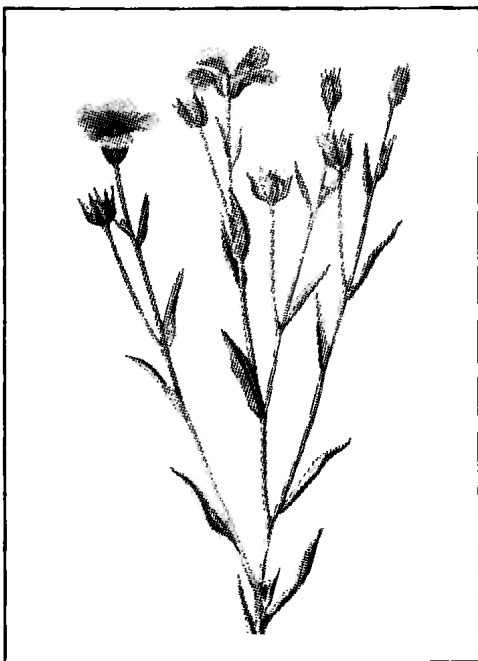
Смешать 1 ч. ложку кунжутного масла и 2 капли эфирного масла можжевельника, или сосны, или мандарина. Небольшое количество полученной смеси нанести на кончики пальцев и легкими массирующими движениями втирать в кожу лица.

#### *Массаж для укрепления ногтей*

Опустить кончики пальцев в теплую воду с добавлением лимонного сока на 10 минут. Затем вытереть пальцы и в течение 5 минут массировать кончик каждого пальца, используя кунжутное масло.

#### *Питающая маска для волос*

Втереть кунжутное масло в кожу голову массирующими движениями. Смыть масло через 30 минут теплой водой с шампунем. Выполнять процедуру 1–2 раза в неделю, это поможет надолго сохранить красоту и здоровье волос.



## **ЛЬНЯНОЕ МАСЛО**

Льняное масло — это жирное растительное масло, получаемое из семян льна. Оно относится к быстровысыхающим маслам, поскольку легко полимеризуется в присутствии кислорода воздуха («высыхает»). Эта способность связана с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот: 45–60% линоленовой, 15–30% линолевой, 13–30% олеиновой. Содержание насыщенных кислот — 9–11%. Также в масле есть витамины А, Е, F и минеральные вещества.

Слово «лен» в переводе с латинского языка означает «наиболее полезный». История применения этого растения древняя, известно о возделывании его в Египте, Сирии, Палестине более 5 тысяч лет. При археологических раскопках свайных построек неолита в Швейцарии были найдены обугленные остатки еды, приготовленной из семян льна, обрывки ниток, веревок, сетей и тканей из льняного волокна. Таким образом, человек неолита уже возделывал лен.

На Руси лен всегда почитали, сложилась пословица: «Посеешь лен — пожнешь золото». Поначалу лен выращивали только для получения льняной ткани, одежда из которой просто незаменима в сухую, жаркую погоду. Кроме того, из льняной муки, получаемой из размолотых семян льна, пекли вкусный хлеб и лепешки, а льняное масло в постные дни добавляли в пищу. Но о лекарственной силе семян льна узнали в Древней Руси только спустя некоторое время. Тогда-то и стали применять льняное масло и горячие компрессы из толченых семян льна для лечения ожогов и нарывов, а слизистый отвар из семян льна стал популярным народным средством лечения желудочно-кишечных заболеваний. Есть одна русская загадка, хорошо показывающая, какое широкое применение находил лен и как высоко оценивались его свойства человеком: «Били меня, колотили, во все чины производили, на престол с царем посадили».

По подсчетам ботаников, на нашей планете насчитывается около 300 видов льна, распространенных в умеренных и субтропических районах земного шара, прежде всего Средиземноморья и на северо-западе Северной Америки. Растения этого рода — однолетние или многолетние травы, образующие рыхлые кусты, состоящие из тонких, твердых, иногда древеснеющих стеблей. Цветки раскрываются только в солнечный день. Быстро отцветают. Но на первый взгляд кажется, что лен цветет продолжительное время, потому что постоянно отрастают все новые и новые стебли.

Лен-долгунец идет на волокно, у него маловетвистый стебель высотой 60–150 см.

Лен-кудряш — масличная культура со стеблем высотой до 50 см. Лен-кудряш отличается тем, что он, по сравнению с долгунцом, низкорослый и сильно ветвится: ветвление начинается

с нижней части стебля, с большим количеством цветов. Цветы более крупные, чем у долгунца. Семена крупнее, чем у долгунца. Корневая система развита лучше. Лен-кудряш возделывается на семена, идущие на масло. Волокна дает мало, и оно ниже качеством, чем волокно льна-долгунца.

Лен — поистине уникальное растение. Его семена содержат ценный растительный белок, необходимые организму растительные жиры, витамины, микроэлементы, клетчатку. Целебные свойства семян льна широко применяются в народной медицине для лечения многих заболеваний.

Продукты из льняных семян используются в косметологии. Они входят в состав масок и компрессов, помогая сохранять молодость и красоту кожи.

Со временем, к сожалению, льняное масло надолго было практически вытеснено более дешевыми и простыми в производстве — подсолнечным, кукурузным, соевым. Но с пробуждением интереса к естественным лекарствам, а также благодаря новым научным разработкам и открытиям в медицине, льняное масло вернулось и, так сказать, в аптечку, и на наш стол.

Чем так ценно льняное масло? Почему в последние годы возник даже некоторый бум по его использованию? Дело в том, что жирное масло, получаемое из семян льна, чрезвычайно богато ненасыщенными жирными кислотами (забегая вперед можно даже сказать, что это чуть ли не лучший и в качественном, и в финансовом отношении источник этих кислот). Именно благодаря такому своему составу льняное масло используется для получения препарата «Линетол», оказывающего противосклеротическое действие.

Льняное масло — это продукт из семян льна, жидкость зеленовато-желтого цвета с приятным запахом. Оно содержит до 70% триглицеридов линолевой и гамма-линоленовой кислот (при их практически идеальном балансе, что также важно учитывать), витамины F, A, E. То есть, как и в других растительных жирах, в нем большое количество ненасыщенных жирных кислот.

Льняное масло представляет собой почти концентрированную линоленовую кислоту — до 60%! Для сравнения отметим, что в соевом масле этой жирной кислоты всего 8–12%, в орехах, картофеле, бобовых, петрушке и того не наберется. Даже морепродукты (в том числе известный источник полиненасыщенных жирных кислот — рыбий жир) содержат линоленовой кислоты в 2 раза меньше.

Кстати, многим с непривычки не нравится немного «рыбный» запах льняного масла, а ведь этот специфический запах, свойственный и рыбьему жиру, как раз показатель высокого качества масла, его чистоты, а также доказательство того, что его не смешали с другими растительными маслами.

Замечено, что жирное масло семян льна, произрастающего в северных районах, более богато ненасыщенными жирными кислотами, чем из семян южных районов.

Кроме того, что льняное масло является эффективным лечебным средством, это еще и ценный пищевой продукт. Одна весовая единица масла заменяет 2,25 единицы сахара, 4 единицы хлеба и 8 единиц картофеля. Вот почему, когда раньше во время поста полностью переходили на употребление только постного масла, здоровье людей не страдало.

Для того чтобы сохранить целебные свойства льняного масла, его следует хранить в плотно закрытой темной емкости в прохладном месте не более 6 месяцев, не подвергать тепловой обработке. После открытия масло можно хранить только в холодильнике. Оно быстро окисляется, активно поглощает кислород, становится гуще, утрачивая при этом свои целебные свойства.

Для получения льняного масла из семян льна в старину существовала особая технология. Семя вначале поджаривали, затем давили в ступе. При таком горячем способе увеличился выход масла, и оно имело близкий к нерафинированному подсолнечному вкус и запах. Однако горячий способ приводил к разрушению самых ценных компонентов льняного масла.

Чтобы не терялись полезные свойства, современные производители получают льняное масло методом холодного прессования. Семена льна подвергаются прессованию при температуре не выше 40–45 °С. Все полезные биологически активные вещества, витамины, фосфолипиды, ненасыщенные жирные кислоты при этом сохраняются.

Выжатое холодным способом льняное масло имеет золотисто-желтую окраску, а горячим — немного более темную, от янтарной до коричневой. Запах и вкус у масла, выжатого холодным способом, свежий, специфический. У масла, выжатого горячим способом, они более резкие, едковатые.

### **Пищевое применение**

Благодаря своим уникальным вкусовым качествам и пищевой ценности продукты из семян льна активно используются в современной кулинарии. Льняное масло полезно употреблять в пищу. Это один из старейших продуктов, традиционно используемых в русской кухне. Но использовали это масло в пищу и в других странах — и в Европе, и в Америке. К сожалению, в новое время значение льняного масла в нашей стране было утрачено, но уже лет десять, а может и больше, как оно вновь стало востребованным, и хотя многие сегодня считают его вкус слишком специфическим, это масло нашло свое место не только в диетическом питании, но и в обычном повседневном рационе.

В развитых странах, люди которых чрезвычайно заинтересованы сохранением здоровья и активным долголетием, потребление льняного масла переживает настоящий бум. В Америке широко пропагандируются салатные заправки на его основе, а семена льна обязательны в рационе школьного питания. В Германии льняное масло идет к огурцам и помидорам, им заправляют протертый в пасту творог, в который добавлены соль и тмин. В Канаде льняное масло применяют в производстве маргарина. В общем, во всем мире медицина заявляет: употребление льняного масла — значительный шаг к оздоровлению нашего питания.

Масло хорошо переносится даже при длительном применении, не дает побочных эффектов, практически не имеет противопоказаний, не вызывает привыкания, не является допингом, не взаимодействует с алкоголем, сочетается с лекарственными средствами, нормализует жировой обмен (снижает избыточное содержание жира в организме).

Льняное масло легче усваивается при употреблении с кашами: овсяной, гречневой, рисовой, пшенной и другими. Также полезно комбинировать это масло с растительными белками, входящими в состав гороха, бобов, фасоли, сои.

Масло льна также целесообразно употреблять в сочетании с овощами, прежде всего с морковью, свеклой, капустой. Это особенно важно для людей с заболеваниями сердца и печени, повышенным давлением. Свекла снижает артериальное давление, а льняное масло растворяет холестериновые «бляшки» на стенках кровеносных сосудов, очищая их таким образом.

Для увеличения выработки серотонина в организме требуется употреблять льняное масло со ржаным хлебом или ржаными сухарями (это, к слову, очень вкусно), с курятиной, индюшатиной, рыбой.

Люди с больной печенью могут ощутить временный дискомфорт после приема масла. Это объясняется тем, что любое масло является дополнительной нагрузкой на больную печень. Однако переживать из-за подобных ощущений не стоит. Лучше поддержать работу печени желчегонными средствами или минеральной водой. И постепенно печень оздоровится и станет нормально работать без помощи других средств.

Использовать льняное масло в пищу можно как в чистом виде, так и в смеси с другими растительными и животными маслами, в майонезах, его можно смешивать с белком (сыр, кефир, йогурт), с медом, фруктами, сиропом. Его можно смешать с оливковым или сливочным маслом для улучшения их питательности. Особенно полезна смесь с протеином.

Диетологи обычно рекомендуют льняное масло как самое легкоусвояемое и самое полезное, особенно для людей с нарушением жирового обмена. Действительно, существует огромное

количество заболеваний, при которых льняное масло и содержащиеся в нем полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 необходимы организму, особенно женскому, например, в период беременности — для правильного формирования головного мозга будущего ребенка. Льняное масло помогает нормализовать жировой обмен, то есть с его помощью можно не только поддерживать форму, но и корректировать отклонения.

Употребление льняного масла очень важно для вегетарианцев и людей, в чьем рационе отсутствует рыба, жир которой содержит ненасыщенные жирные кислоты. Ведь льняное масло, как уже говорилось, по содержанию ненасыщенных жирных кислот значительно превосходит рыбий жир.

Общие рекомендации по использованию льняного масла в кулинарии таковы. Оно подходит для заправки свежих салатов и винегретов. Его можно смешивать со сметаной, майонезом и другими составляющими для приготовления соусов. Льняным маслом можно заправить любую кашу, вареный картофель, добавлять в первые и вторые блюда. Очень вкусно и полезно смешивать льняное масло с творогом и зеленью.

А теперь несколько рецептов приготовления блюд с использованием льняного масла и льняных семян.

#### *Паста с зеленым луком и крапивой*

*Ингредиенты:* 100 г пастеризованного творога, 100 г брынзы, 2 ст. ложки льняного масла, 3 ст. ложки смеси мелко нарубленных листьев молодой крапивы и зеленого лука.

*Способ приготовления.* Творог и брынзу протереть через мелкое сито до пастообразного состояния, чтобы не было комочков. Мелко нарубленные листья молодой крапивы и зеленый лук заправить льняным маслом и хорошо растереть. К сырнотворожной массе добавить зеленую заправку и взбить.

#### *Селедочная закуска*

*Ингредиенты:* 4 филе сельди, 1 луковица, 1 яблоко, 1 небольшой маринованный огурец, 1 ст. ложка лимонного сока,

3 ст. ложки льняного масла, 2 ст. ложки сливок, 2–3 перышка зеленого лука, 1 пучок укропа, по вкусу — черный перец, сахар и соль.

*Способ приготовления.* Филе сельди промыть в холодной воде, обсушить, нарезать тонкими полосками. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезать огурец и репчатый лук. Все сложить в миску и хорошо перемешать.

Приготовить заправку: смешать лимонный сок, льняное масло и сливки, заправить солью, сахаром и перцем по вкусу, хорошо взбить, полить заправкой закуску и хорошо перемешать, сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Лучше всего подавать с отварным рассыпчатым картофелем.

#### *Овощной витаминный салат*

*Ингредиенты:* 150 г брокколи, соль, 8 красных луковиц, 2 апельсина, 1 ст. ложка льняного семени, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка уксуса, 0,5 ч. ложки горчицы, черный перец, 2 ст. ложки льняного масла, 0,5 пучка зеленого лука.

*Способ приготовления.* Брокколи очистить, помыть и разделить на соцветия. Бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут, после этого воду слить. Лук очистить, нарезать кольцами. Апельсины очистить, снять с долек кожицу. Сложить подготовленную капусту, лук и апельсиновые дольки в миску, добавить семя льна. Для соуса смешать апельсиновый сок, уксус, горчицу, соль и перец, влить масло. Полить соусом приготовленный салат, осторожно перемешать его. Оставить на 1 час. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им салат.

#### *Русский северный салат*

*Ингредиенты:* 1 пучок редиски, 8 тонких ломтиков соленой семги, 50 г сыра, 2 ст. ложки подсолнечных семечек, 1 красная луковица, 3 ст. ложки льняного масла, 2 ст. ложки белого винного



уксуса, 1 ч. ложка сахара, по 0,5 ч. ложки горчицы и хрена, по вкусу — соль, молотый черный и красный перец.

*Способ приготовления.* Семечки предварительно обжарить на сухой сковородке и остудить. Лук очистить и мелко нарезать, заправить льняным маслом, посолить, поперчить, добавить сахар, горчицу и хрен и хорошо взбить. Редиску нарезать тонкими кружочками и добавить в луковую массу. Сыр нарезать тонкими (почти прозрачными) ломтиками.

На каждую порционную тарелку положить по 2 ломтика семги, на рыбу выложить 1–2 ст. ложки луковой массы с редиской, накрыть ломтиком сыра (его можно фигурно свернуть) и посыпать семечками.

### *Плов с откидным рисом по-хорезмски*

*Ингредиенты:* 300 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови, 25 г лука, льняное масло, соль и специи — по вкусу.

Это одна из классических разновидностей плова, которую готовят в Хорезме на свадьбах, праздниках и больших торжествах.

*Способ приготовления.* Третью часть льняного масла перекалить в котле, обжарить в нем нарезанное крупными кусками мясо и лук, нарезанный крупными кольцами. Морковь, нарезанную брусочками, выложить поверх мяса ровным слоем и залить водой так, чтобы слегка покрыть содержимое котла. Варить на медленном огне до полной готовности мяса и моркови. Заправить солью и специями. Перебранный и промытый в трех-четырех водах рис отварить в другом котле до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде. Откинутый рис выложить в первый котел поверх мяса и моркови.

Оставшиеся две трети льняного масла перекалить отдельно и в горячем виде равномерно вылить на рис, при этом перелопачивая его так, чтобы масло впиталось в каждую рисинку. Затем, разровняв рис на поверхности шумовкой, накрыть котел крышкой на 10–15 минут.

Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать мелкими кусками, вновь смешать с пловом, выложить горкой на специальное блюдо с углубленным дном (бадя) и подать на стол.

### *Сепик с семечками*

*Ингредиенты:* 50 г семечек льна, 30 г дрожжей, 450 мл воды, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара, 50 г семечек подсолнуха, 150 г ржаной муки, 900 г муки для сепика, льняное семя для посыпки.

*Способ приготовления.* Развести дрожжи в теплой воде, добавить соль, сахар, масло, семечки, затем всыпать оба вида муки и вымешивать, пока тесто не будет отставать от краев миски. Затем присыпать мукой, накрыть и поставить на 40 минут в теплое место.

Выложить тесто на присыпанный мукой стол, еще раз вымесить и вылепить удлиненный батончик, переложить на противень, накрыть и дать подойти — примерно в течение 30 минут. Сбрызнуть батончик водой, посыпать льняным семенем, нанести острым ножом узоры и выпекать 40–45 минут при температуре 200 °С.

### *Витаминный десерт*

*Ингредиенты:* 4 ч. ложки нежирного творога, 2 ч. ложки льняного масла, 0,5 лимона, 1 банан, 2 ст. ложки рубленых орехов, 2 ст. ложки зерен овса или ячменя, любые фрукты, мёд.

*Способ приготовления.* Творог протереть через частое сито до единообразного состояния и взбить с льняным маслом. Добавить сок лимона, растертый банан и немного меда, орехи, сырые свежемолотые зерна овса или ячменя, любые фрукты, нарезанные кусочками. Еще раз все перемешать.

Такой десерт очень полезно съесть на завтрак — он насыщает организм необходимыми витаминами и минералами и придает бодрости и сил.

## Медицинское применение

В старину о лечебных и диетических свойствах льняного масла было прекрасно известно. Один из русских народных лечебников XIX века, например, сообщает о следующих традициях его использования: «Масло льняное, выжимаемое без поджаривания семян... употребляется от глистов всякого рода, также в подвздошной боли, свинцовой колике и сухом запоре». Врачи давали внутрь по несколько унций, смешав оное с медом и прибавляли к клистирам; смешивая со свежим яичным желтком, употребляли с успехом в кровохаркании, легочном нарыве и гнойной чахотке; Бертеле такое смешение похваляет для притупления острых ядовитых веществ, в кровавом поносе, при частых потугах на низ, и рези в кишках.

Мидлетон и Гамильтон по столовой ложке сего свежего масла давали в геморроидальных спазмах, каменных болях, болях почек или мочевого пузыря.

Это средство хорошо при грудном колотье воспалительного свойства, в кровоплевании, происходящем от спазмов и раздражения молочных сосудов; при воспалительной и судорожной колике советовали втирать в живот это масло, смешанное с камфарой, полагая 2 лота на полбутылки; масло это, прибавляемое к промывательному: по 2–3 лота, тоже великую пользу оказывает в упомянутых болях.

Врачи рекомендовали натирать члены, страдающие ломотою, при уязвлении насекомых и для скорейшего нагноения нарывов или абсцессов.

Внутри свежее масло давать по 1 или 2 унции и больше, несколько раз в день, к промывательному примешивая по 3 или 4 унции, которые при ущемленной грыже от затвердевших нечистот дают великое пособие.

Маслом смазывали: больные почечуйные (геморроидальные) шишки, устье маточного рукава при трудных родах, ожоги, втирали в десны при воспалении, при зубной боли».

Льняное масло очень полезно для организма человека. Оно часто применяется для лечения и профилактики заболеваний.

Регулярное внутреннее употребление льняного масла снижает риск возникновения инсульта. Наружно масло используют в виде мазей и втираний.

Однако есть смысл применять только свежее и качественное масло. Его не следует термически обрабатывать. Польза льняного масла определяется высоким содержанием в нем витаминов А, Е, F, минеральных веществ и, главное, жирных кислот, которые не вырабатываются организмом человека. Прием этого масла способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению артериального давления, помогает в лечении бронхиальной астмы, аллергии, запоров, болезней сердца, в том числе инфаркта миокарда, атеросклероза и других заболеваний эндокринной системы (а также эффективно для профилактики указанных болезней). При регулярном употреблении льняного масла уменьшается риск формирования тромбов в сосудах головного мозга, сердца, легких, развития онкологических заболеваний, улучшается зрение, повышается потенция, смягчается и омолаживается кожа, организм обогащается витаминами и минеральными веществами. А риск инсульта снижается при употреблении льняного масла на 37%.

В 1990 году в США стартовала программа детального изучения особых веществ лигнинов как средства для предотвращения рака. В связи с этим были выделены шесть подлежащих исследованию групп пищевых продуктов, куда вошло и льняное семя.

В результате длительного изучения исследователи пришли к выводу, что наиболее богатым источником растительных лигнинов является волокно льняного семени. Обнаружено также, что усвоение волокна льняного семени больше, чем усвоение других растительных волокон.

Льняное масло может проявлять сильные антиканцерогенные (противораковые) качества, если оно содержит большой процент лигнинов. Этот процент достигается только при особой технологии выращивания льна (соответствующих сортов), при переработке и извлечении из него масла холодным

прессованием. Самым важным свойством, найденным у лигнинов, является противодействие раку.

Масла, содержащие жирную кислоту омега-3, а в первую очередь, это льняное масло, улучшают действие инсулина. Результаты исследований показали, что частое потребление небольшого количества льняного пищевого масла защищает от развития диабета 2-го типа. Помимо этого, исследования на животных показали, что жирная кислота омега-3 предотвращает развитие сопротивляемости инсулину. При регулярном употреблении льняного масла не только улучшается восприятие инсулина, но и до безопасного порога снижается уровень холестерина.

Иногда потребление льняного масла в течение лишь нескольких дней значительно улучшает картину лечения астмы, о чем уже упоминалось выше.

Льняное масло — натуральное противоглистное средство. Оно помогает при болезнях легких, почек, кишечника, артритах, артрозах. Достаточно высок эффект воздействия кислот омега-3 и омега-6, содержащихся в льняном масле, при включении его в рацион во время лечения артрита. Маслом полезно также смазывать болевые места. Наблюдения специалистов показали, что 60% больных ревматическим артритом смогли полностью отказаться от приема противовоспалительных лекарств, а остальные 40% сокращают их прием.

При лечении ревматического артрита пациентам в пищу добавляли и рыбий жир, и результаты лечения были положительными. А последующие многочисленные исследования подтвердили возможность получения положительных эффектов при лечении рыбьим жиром аллергических и воспалительных процессов. Но опять же — в процессе лечения ежедневно нужно принимать по 6 капсул рыбьего жира (по 1 г каждая). А льняное масло дает такой же эффект и при употреблении в меньших количествах. Стоимость необходимой для потребления дозы высокоочищенного рыбьего жира за месяц составит 90 долларов (ежедневно 1,8 г), а льняного масла (1,5 ст. ложки) — 3–4 доллара в месяц. Кроме того, исследования

на людях и животных показали, что добавление льняного масла препятствует аутоиммунной реакции.

К сожалению, сегодня все чаще и чаще люди страдают от пищевой аллергии. Это объясняется и ухудшением экологии, и потреблением продуктов, многие из которых содержат различные химические компоненты, и рядом других факторов. Кроме того, аллергенами все чаще оказываются вполне съедобные грибы. Именно пищевая аллергия, по мнению специалистов, играет главную роль во многих хронических аллергических и воспалительных процессах. Пищевую аллергию они рассматривают как отрицательную реакцию организма на тот или иной продукт. А вот симптомы, так называемый аллергический отклик, зависят уже от активности иммунной системы.

Как известно, залог успешного лечения пищевой аллергии — выявление аллергена. При этом в питание пациента необходимо вводить полиненасыщенные жирные кислоты. Длительные исследования норвежских ученых показали, что эти кислоты в организме превращаются в простагландины и лейкотрины — важные посредники воспаления. Значит, среди них надо искать «союзника» организма. И лучше всего для этого начать регулярно употреблять льняное масло. В результате выраженность аллергических и воспалительных процессов уменьшается и состояние больного улучшается.

Регулярный прием льняного масла обеспечивает защиту организма от психоневрологических и онкологических заболеваний, способствует избавлению от синдрома хронической усталости, у женщин уменьшает выраженность предменструального синдрома. Смесь льняного масла с медом (1:3) при предменструальном синдроме способствует устранению спазмов, болей, упадка сил и гипотонии. Эту смесь нужно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Льняное масло помогает при депрессии, шизофрении, склонности к наркотикам и алкоголю. Вообще, в целом, употребление


льняного масла повышает жизнерадостность и энергичность, что очень важно в наше трудное время.

При хронических запорах льняное масло нужно пить в чистом виде, по 1–2 ст. ложки перед сном.

Льняное масло помогает работе почек при отеках и избыточном весе, когда затруднен вывод натрия и воды почками, необходимо для улучшения зрения, обладает успокаивающим действием, что важно при стрессовых ситуациях, препятствует образованию токсинов в организме.

Льняное масло чрезвычайно важно для женского организма. Оно, в частности, облегчает течение предменструального синдрома и предменопаузу, улучшает состояние кожи и волос, способствует заживлению поврежденных тканей. Многие женщины увлекаются диетами, пытаются отказаться от употребления жиров, но зачастую это не дает желаемого результата, потому что ограничение жиров не перестраивает жировой обмен.

*Необходимо установить баланс употребляемых жиров, предпочтение в котором будет отдаваться ненасыщенным жирам, а лучший их источник — льняное масло. Оно помогает нормализовать жировой обмен и, казалось бы, недостижимое похудание при полном отказе от употребления жиров, с потреблением льняного масла, становится реальностью.*



Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в льняном масле, обязательно должны присутствовать и в рационе беременных для правильного формирования головного мозга будущего ребенка.

Как наружное средство льняное масло может приносить облегчение и способствовать выздоровлению при трещинах кожи, остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаза), сухих кожных высыпаниях и прежде всего при болезненном опоясывающем лишае.

Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) с успехом применяют при поверхностных ожогах.

Льняное масло способно помогать организму справиться с последствиями радиационного облучения. В дни Чернобыльской ядерной катастрофы, по воспоминаниям очевидцев, лекарств и медикаментов для множества облученных в украинской столице отчаянно не хватало. Зачастую больных лечили подручными средствами, в том числе и льняным маслом. Оказалось, оно прекрасно справляется не только с термическими ожогами, но и с ожогами лучевыми.

Несильные ожоги затягивались, а кожа, насколько возможно, быстро регенерировалась. Но и у тех, кто пострадал достаточно серьезно, масло снимало острую боль, избавляло от страданий (лучевые ожоги гораздо болезненнее термических), давало возможность и время дожидаться более глобальной медицинской помощи.

При бородавках и мозолях льняное масло рекомендуется наносить на пораженные участки кожи 2 раза в день.

Исследования показали, что развитие рассеянного склероза зависит от количества необходимой жирной кислоты в организме. При рассеянном склерозе кислоты омега-3 в организме недостаточно.

На ранней стадии это тяжелое заболевание может проявляться по-разному: мускульными, сенсорными (чувствительными), зрительными, вестибулярными, мочеполовыми симптомами. В Орегонском университете в США исследование заболевания проводилось в течение 34 лет. В ходе его достаточно убедительно было подтверждено, что диета с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот приостанавливает развитие рассеянного склероза. Для этого американские специалисты предлагали употреблять в больших количествах рыбий жир или чаще питаться рыбой. Но льняное масло не менее полезно, чем эти продукты, а в денежном отношении даже дешевле (примерно в 10 раз).

При развитии рассеянного склероза льняное масло (его жирная кислота омега-3) воздействует на фибриноген-протеин,




который участвует в процессе свертывания крови. При атеросклерозе очень важно контролировать образование атеросклеротических бляшек. Одновременно контролируется уровень фибриногена у людей с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. При этом для предотвращения сердечных приступов и параличей также проводится натуральная терапия — прием омега-3.

Ученые заключают, что рассеянный склероз — это результат ослабленного состояния нервной системы, а главной причиной заболевания является нарушение иммунной системы, когда разрушается миелиновый «футляр», окружающий нерв (миелин, служащий оболочкой для нервных волокон, состоит главным образом из липопротеидов и играет роль изолятора). Этот разрушительный процесс с образованием атеросклеротических бляшек происходит в пределах спинного мозга. Симптомы и процесс протекания болезни зависят от расположения и размеров бляшек. Омега-3 способна защитить оболочку нерва, помочь нормальному функционированию миелиновых оболочек.

Кстати, при изучении территориального распространения рассеянного склероза были отмечены интересные географические особенности. Так, например, было обнаружено, что у фермеров, проживающих на внутренних территориях Норвегии, заболевание рассеянным склерозом встречалось гораздо чаще, чем у тех, кто живет на побережье. От чего это зависит? Дело в том, что в питание фермеров было включено большое количество животных и молочных продуктов, а на побережье у населения основу рациона составляла рыба, богатая жирной кислотой омега-3. Такое же положение наблюдалось и в другой части земного шара — в Японии, где в пищу употребляется большое количество морских продуктов, а также фруктов, богатых омега-3. И если рыба сегодня — продукт не из дешевых, то льняное масло доступно каждому, а значит у каждого, кто, конечно, заинтересован, есть возможность профилактики такого заболевания, как рассеянный склероз (как и других заболеваний, о которых рассказывалось в этом разделе).

Лечебно-профилактическая доза — 2–3 ст. ложки льняного масла в день. Их можно принимать в чистом виде или добавлять в готовые блюда.



*Полезно сочетать льняное масло с маслом черной смородины. При нанесении на кожу рекомендуется использовать льняное масло только вечером, поскольку оно быстро окисляется под воздействием солнечных лучей и может стать токсичным для кожи.*

---

Скажем несколько слов отдельно о пользе *семян льна*, из которых получают льняное масло. Их лечебная активность связана с наличием слизи и гликозида линамарина. Последний является биологически активным веществом и влияет на различные системы и органы, в частности регулирует секреторную и моторную функции кишечника. Следует учитывать, что высокие дозы вызывают общее беспокойство и чрезмерное слюноотделение.

Слизистые вещества оказывают обволакивающее, противовоспалительное и мягкое слабительное действие. Их полезно принимать при воспалении слизистых оболочек дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей. При колитах слизь целесообразно вводить в клизмах.

Наружно слизь используют в виде компрессов и припарок при различных заболеваниях кожи, например фурункулах. Порошок из семян льна помогает при ожогах и заболеваниях кожи. Следует смешать 20 г порошка с водой, прокипятить смесь и накладывать ее после остывания на обожженные участки в виде компрессов.

В народной медицине разных стран семена льна применяют при бронхитах, плевритах, поносах, а также как ранозаживляющее средство.

Масло из семян льна также применяется как эффективное ранозаживляющее средство при перевязке различных ран. Оно используется при ожогах и для приготовления мазей и эмульсий.

При избыточном весе льняное масло особенно эффективно при приеме с размолотыми в кофемолке семенами льна. Смесь из 1 ст. ложки масла и 1 ст. ложки молотых семян залить теплой водой за 15 минут до еды. Принимать 2 раза в день.

### **Косметическое применение**

Льняное масло чрезвычайно благотворно действует на кожу. Употребление масла омолаживает ее, делает гладкой, мягкой и бархатистой. Масло помогает также при ожогах, мозолях на пальцах и подошвах ног. Положительное действие оказывает льняное масло и на волосы, улучшает их структуру, делает блестящими и пышными (перед мытьем головы рекомендуется на 15 минут смазать волосы маслом с желтком).

Масло льна — хорошая добавка к маскам для кожи лица и зоны декольте, особенно для сухой кожи, склонной к преждевременному увяданию.

#### *Смягчение огрубевшей сухой кожи рук*

Льняное масло смягчает кожу не хуже крема и при этом лишено сомнительных химических компонентов.

Для выполнения процедуры будет достаточно всего нескольких капель льняного масла. Их следует капнуть на руки, затем нужно тщательно растереть пальцы и каждую кисть в направлении снизу вверх в течение 15–20 минут.

#### *Маска усиленного действия для сухой и поврежденной кожи рук*

Взять 0,5 ч. ложки льняного масла, желток 1 яйца, содержимое одной капсулы витамина Е. Смешать все ингредиенты и нанести полученную смесь на предварительно распаренные руки, после чего надеть косметические перчатки. Такую маску рекомендуется накладывать на 30 минут.

#### *Косметические перчатки для шелушащейся кожи*

Смешать 1 желток сырого яйца с 1 ст. ложкой льняного масла, 1 ст. ложкой меда и соком 1 лимона. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать приготовленной смесью и надеть перчатки на 2–3 часа.

### **Противоцеллюлитный пилинг**

Смешать льняное масло и молотый кофе, нанести смесь на проблемные участки тела. Это эффективное, но при этом не провоцирующее раздражение средство.

### **Льняное масло для здоровья и красоты волос**

Перед мытьем сухих или поврежденных от частого окрашивания волос помассировать 10 минут кожу головы льняным маслом, протереть маслом волосы по всей длине.

Чтобы масло лучше впиталось, можно несколько минут подержать голову над паром.

При сухой себорее подогреть льняное масло и втирать его в корни волос 2–3 раза в неделю. Выполнить 10 втираний (ежедневно), через месяц курс процедур повторить.

## **МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО**

Ядра горького миндаля несъедобны, из них получают жирное масло. Остающийся в результате технологического процесса жмых ядовит, раньше он применялся в производстве лечебной горькоминдальной воды, которую медики рекомендовали в качестве обезболивающего, успокоительного и мягко тонизирующего средства. Из жмыха посредством отгонки получают эфирное масло для ароматизации парфюмерных изделий.



Миндальное масло получают холодным или горячим прессованием семян двух разновидностей миндаля обыкновенного — сладкого и горького. Масло сладкого миндаля получают из миндальных орехов холодным прессованием. Это масло находит применение в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности. Представляет собой прозрачную желтоватую жидкость, практически без запаха, с приятным вкусом.

Миндальное масло легкое, питающее. В нем высоко содержание токоферола, фитостерола, амигдалина, триолеина, глицерида линоленовой кислоты, витамина Е (естественный антиоксидант, замедляющий старение клеток и снимающий воспаление кожи) и витамина F (нормализует функцию сальных желез, способствует росту волос и делает их блестящими, эластичными, предотвращает расширение пор).

Возможна индивидуальная непереносимость масла миндаля.

Хранить миндальное масло можно до 1 года после открытия флакона в плотно закрытом виде в прохладном месте.

### **Пищевое применение**

Семена сладкого миндаля используют в пищу в свежем, поджаренном, подсоленном виде, а также в качестве пряности при приготовлении различных изделий из теста, сладостей, ликеров. Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и улучшения цвета коньяков, ликеров, вин.

Миндальное масло можно употреблять в пищу.

### **Медицинское применение**

Масло миндаля, смягчающее кожу и оказывающее противовоспалительное действие, используется как основа лечебных и косметических мазей, растворитель камфоры для инъекций, как мягкое слабительное (при приеме внутрь в чистом виде, особенно часто это средство назначают детям), как обволакивающее и смягчительное (при приеме внутрь в виде эмульсий).

Ядра сладкого миндаля в народной медицине с успехом использовали при сахарном диабете, бронхиальной астме, малокровии, бессоннице, мигрени, судорогах, кашле. Миндальное масло употребляли внутрь как противовоспалительное средство при болезнях горла, бронхитах, воспалении легких, как успокаивающее средство при болезнях сердца, как средство, уменьшающее выраженность метеоризма, стимулирующее аппетит.

Миндальным маслом обрабатывают кожу с целью профилактики и лечения пролежней.

Из скорлупы миндальных орехов делают активированный уголь.

Масло миндаля применяется как смягчающее, противовоспалительное, противоожоговое, болеутоляющее средство, в частности при сыпи, ссадинах. Его следует наносить непосредственно на пораженные участки кожи.

Масло помогает при умеренно выраженных болях в ухе, растяжении связок.

#### *Лечение ожогов*

Наносить на пораженные участки кожи миндальное масло в чистом виде или в смеси с маслом пшеничных зародышей (1:1), или с добавлением к 1 ст. ложке масляной основы по 2 капли эфирных масел грейпфрута, герани, розы или лимона, каяпута, можжевельника.

#### *Лечение герпетической сыпи*

Смешать миндальное масло с эфирным маслом чайного дерева, или лаванды, или иланг-иланга, или ромашки (1:1).

Смазывать герпетические высыпания 4–6 раз в день.

#### *Средство при ушной боли*

Закапать в ухо 3–4 капли теплого миндального масла, оно размягчит серную пробку и снимет или ослабит боль.

#### *Средство при растяжении связок*

Накладывать на пораженные участки салфетки, пропитанные миндальным маслом в чистом виде или с добавлением к 1 ст. ложке основы по 2 капли эфирных масел каяпута, лаванды или душицы и гвоздики, 2 раза в день на 20–30 минут.

### **Косметическое применение**

Миндальное масло активизирует восстановление клеток, регулирует проницаемость эпидермального барьера, липидный

и водный баланс кожи. В нем содержится большое количество витаминов, которые ускоряют заживление при нарушениях целостности кожных покровов и нормализуют кислотно-щелочной баланс кожи. Это идеальное массажное средство.

Масло миндаля используют в чистом виде и в смеси с другими маслами, например для лечения целлюлита. Это наиболее часто применяемое в ароматерапии масло. Используется в чистом виде, в виде базового, в качестве добавки 10–50%.

Масло, очищенное от амигдалина, используют для варки лучших сортов мыла.

Миндальное масло легко впитывается кожей, оказывает противовоспалительное, тонизирующее, восстанавливающее действие. Масло питает и очищает кожу, устраняет раздражение, сухость и шероховатость кожи, оказывает увлажняющее действие. Применяется для ежедневной очистки чувствительной и сухой кожи, приготовления различных масок и для массажа, как основа для разбавления эфирных масел. Масло миндаля добавляют в косметические препараты, что усиливает их смягчающее, питательное, омолаживающее и увлажняющее действие. Например, его включают в состав ночных кремов для лица, рук, питательного и увлажняющего молочка для тела, средства для ухода за кожей шеи и области декольте.

Миндальное масло рекомендуется для ухода за сухими волосами, оно стимулирует рост волос, делает их мягкими, блестящими.

Масло миндаля не только смягчает, но и осветляет кожу лица и тела, ее делает более упругой и эластичной. Теплые масляные миндальные маски для рук оказывают восстанавливающее, ранозаживляющее действие. Масло особенно полезно для чувствительной, сухой, утомленной, дряблой кожи — оживляет ее, разглаживает морщинки на теле и лице, особенно вокруг глаз, устраняет покраснение, жжение, зуд, видимый сосудистый рисунок на коже. Хорошо подходит для масок с эфирными маслами, массажа, ухода за проблемными зонами кожи, в частности бюста, живота.

Миндальное масло придает коже бархатистый оттенок и красивый ровный цвет. Помогает при целлюлите, огрубевшей

коже, сухом дерматите, герпесе, сухих и жирных волосах, их выпадении. Также масло миндаля эффективно при солнечных и бытовых термических ожогах, мелких травмах кожи.

### *Маски*

Смочить хлопчатобумажную салфетку в горячей воде и отжать. Нанести на нее 20 мл миндального масла (при дряблой, сухой и шелушащейся коже рекомендуется добавить к 1 ст. ложке миндального масла по 1 капле эфирных масел розы и сандала; при огрубевшей коже — по 1 капле эфирных масел лимона, кипариса, лаванды, розы), наложить на лицо и шею на 30 минут, накрыв сверху полотенцем.

Выполнять процедуру 1–2 раза в месяц. Это позволит сохранить эластичность и упругость кожи. Такая маска особенно полезна при возрастных изменениях кожи, а также при необходимости нейтрализации негативных последствий воздействия синтетических косметических средств.

### *Овсяно-масляная аппликация*

В качестве основы берется каша из овсяной муки. Для ее приготовления следует развести 3 ст. ложки овсяной муки горячей водой так, чтобы получилась сметанообразная масса. Добавить 5–10 мл миндального масла и по 2 капли эфирных масел апельсина, сандала, пачули и розового дерева или розы, лимона и сандала.

### *Обогащение кремов*

На 100 мл косметического средства добавить для нормальной кожи и волос 5 мл, для жирных волос — 3 мл, для сухой кожи и волос — 7 мл миндального масла.

На 100 мл пляжной косметики добавить 15 мл миндального масла.

### *Массаж лица и шеи*

Смешать миндальное масло с маслом жожоба (1:1). Нагреть смесь до температуры тела, в течение 1–2 минут массировать



лицо и шею. Регулярное выполнение процедуры способствует разглаживанию морщин и оказывает тонизирующее действие.

Если кожа жирная, к 1 ст. ложке миндального масла или его смеси с маслом жожоба, или пшеничных зародышей, или авокадо (1:1) можно добавить по 2 капли эфирных масел бергамота, иланг-иланга и грейпфрута.

Если кожа сухая, к 1 ст. ложке миндального масла или его смеси с маслом жожоба, или пшеничных зародышей, или авокадо (1:1) можно добавить по 2 капли эфирных масел сандала и нероли или сандала и розы.

#### *Антицеллюлитное средство*

Добавить к миндальному маслу эфирные масла фенхеля, пачули, грейпфрута, апельсина, мандарина, розмарина, можжевельника, сандала (из расчета по 2 капли эфирных масел на 1 ст. ложку миндального масла).

Выполнять глубокий массаж при целлюлите.

#### *Уход за волосами*

Если волосы жирные, применять миндальное масло в чистом виде: втирать его по нескольку капель, в направлении от корней к концам волос, перед мытьем головы.

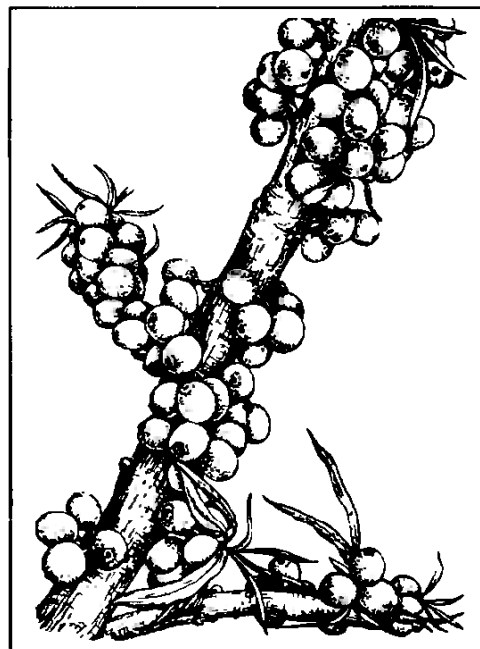
Если волосы сухие, втирать масло после мытья головы во влажные теплые волосы в том же направлении.

Усилить эффект можно добавлением к миндальному маслу или его смеси с маслом жожоба эфирных масел: при жирных волосах — по 2 капли эфирных масел лимона и бергамота или кедра и кипариса на 1 ст. ложку масляной основы; при сухих волосах — по 2 капли эфирных масел сандала и мандарина или иланг-иланга и апельсина.

Можно наносить указанные смеси на расческу и прочесывать волосы 2–3 раза в день.

## ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

Облепиховое масло получают из мякоти плодов облепихи. Ягоды облепихи содержат 5–10% растительного жира. Это оранжевая маслянистая жидкость, имеющая характерный вкус и запах. Оранжево-красноватый цвет облепихового масла обусловлен высокой концентрацией в нем предшественников витамина А — каротиноидов.



Облепиха — плодородное и декоративное растение, традиционно культивируемое в Сибири и на Памире. Также оно используется в Европе в качестве живой изгороди и для защиты откосов берегов рек от размывания. С давних пор облепиха славится своими полезнейшими ярко-оранжевыми ягодами. Их применяют для приготовления настоев, наливок, варенья, мармелада и уникального по своим лечебным свойствам облепихового масла. Целебные свойства плодов облепихи и облепихового масла были обнаружены в глубокой древности. Первые упоминания о пользе ягод облепихи встречаются в трактатах древнетибетских и древнегреческих врачей XI века до нашей эры. Благотворное действие плодов облепихи при лечении заболеваний желудка описано в научных трудах Гиппократов. Авиценна советовал применять облепиховое масло для лечения ожогов. Воины Древнего Рима и Древнего Египта часто использовали ягоды облепихи для заживления полученных в бою ран, а в Древней Греции плодами облепихи кормили лошадей перед Олимпийскими играми для повышения их выносливости, а также для придания их шерсти блеска и шелковистости.

Славянским народам также было известно о целебной силе ягод облепихи и облепихового масла. Приятные на вкус плоды облепихи подавались к столу русских царей, причем для сбора ягод специально снаряжались экспедиции. Возможно, в связи с этим и в настоящее время облепиху часто называют «царской ягодой». Основоположник славянской письменности Кирилл во время своих путешествий по Болгарии и Моравии часто лечил

местных жителей с использованием облепихового масла. Русские моряки и местное население сибирских деревень употребляли в пищу плоды облепихи для лечения кровоточивости десен и профилактики авитаминоза. В XVII при завоевании Сибири Ермаком русские казаки с помощью ягод облепихи укрепляли свое здоровье и восстанавливали силы, а также готовили в русской печи облепиховое масло, которое затем применяли для лечения ран и язв. В официальной русской медицине облепиховое масло стало популярным в 1970-х годах. С этого времени этот продукт часто используется не только для лечения и профилактики многих болезней, а также применяется в домашней косметологии.

Облепиховое масло характеризуется высокой биологической ценностью. В его состав входят смесь каротина и каротиноидов, токоферолы, витамин К, Е, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, макро- и микроэлементы (магний, железо, кальций, марганец, кремний, никель, молибден и др.), аминокислоты, фосфолипиды, фитостеролы, стерины, глицериды линолевой, олеиновой, пальмитолеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот. Разнообразное лечебно-профилактическое применение масла связано с наличием в его составе тритерпеновых кислот (урсоловая, олеаноловая и др.), флавоноидов (рутин, изорамнетин, кверцетин, кемпферол и др.), органических кислот (винная, салициловая, щавелевая, яблочная, янтарная), дубильных веществ, пектинов, кумаринов, фитонцидов.

Жирнокислотный состав облепихового масла весьма разнообразен. В масле облепихи содержатся наиболее полезные для организма человека мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (пальмитолеиновая — 23–31%, олеиновая омега-9 — 9–13%, линолевая омега-6 — 15–16%, линоленовая омега-3 — 4–6%). Также в облепиховом масле есть и насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая — 29–40%, стеариновая — 1,5%, миристиновая — 1–1,5%).

По содержанию каротиноидов облепиховое масло является лидером среди всех растительных масел. Синтезируемый из каротиноидов в организме человека витамин А обуславливает мощное ранозаживляющее и противовоспалительное действие

облепихового масла, способствует укреплению иммунитета, участвует в процессах роста и синтеза организмом стероидных гормонов, коллагена и кератина, поддерживает функции органа зрения, кожи, репродуктивной системы. Витамин А необходим для формирования костной ткани и зубной эмали, регуляции уровня сахара в крови.

Витамина Е, являющегося сильным антиоксидантом, в облепиховом масле в два раза больше, чем в масле зародышей пшеницы. Этот витамин нужен для полового созревания, поддержания сексуальной активности, выработки тестостерона, сперматогенеза и эмбрионального развития. Витамин Е способствует поддержанию оптимального гормонального баланса и нормальной увлажненности кожи, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и мускулатуры, предотвращает преждевременное старение кожи в частности и организма в целом. Этот витамин усиливает противовоспалительное, иммуностимулирующее и ранозаживляющее действие витамина А.

Витамины группы В регулируют функции нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мышечной систем, органа зрения, улучшают состояние кожи, ногтей и волос, участвуют в белковом, углеводном, водно-солевом и липидном обмене, синтезе гормонов, вырабатываемых надпочечниками, щитовидной и поджелудочной железами. При недостатке витаминов группы В замедляется заживление ран, развиваются малокровие, язвенная болезнь.

По содержанию витамина С, еще одного антиоксиданта, облепиховое масло также лидирует, уступая лишь маслу шиповника. Витамина С в облепиховом масле значительно больше, чем в апельсинах, лимонах и других цитрусовых. Он играет важную роль в процессах кроветворения, выработки коллагена и синтезе стероидных гормонов, укрепляет стенки кровеносных сосудов, положительно влияет на орган зрения. Так же как витамины А и Е, витамин С способствует укреплению иммунитета. Кроме того, он участвует в синтезе нуклеиновых кислот, углеводном и липидном обмене, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Витамин К необходим для профилактики остеопороза и нормальной работы почек, нормализует свертываемость крови, снижая риск подкожных кровоизлияний.

Масло облепихи оказывает восстанавливающее и антимикробное действие, ускоряет заживление ран, эпителизацию, стимулирует рост грануляций при повреждениях кожи и слизистых оболочек, оказывает восстанавливающее действие. Оно повышает внешнесекреторную активность поджелудочной железы, подавляет секрецию желудочного сока, защищает биологические мембраны от повреждающего действия химических агентов, положительно влияет на жировой обмен в печени.

*Облепиховое масло содержит уникальный набор витаминов, ценных липидов и биологически активных веществ, требующихся для лечения атеросклероза, дистрофических процессов в сердечной мышце, ускоряет рост волос. По своему химическому составу и потребительским свойствам это масло превосходит фитоэссенцию апельсина и масло киви.*

Масло высшего качества извлекают методом  $\text{CO}_2$ -экстракции. Облепиховое масло, которое получено холодным методом экстракции, не рекомендуется использовать для ухода за кожей лица.

Возможна индивидуальная непереносимость продукта. Иногда как при наружном применении, так и при внутреннем употреблении облепиховое масло может вызывать жжение и различные аллергические реакции. Внутреннее употребление облепихового масла противопоказано при болезнях, которые обусловлены обострением воспалительных процессов в печени, желчном пузыре и поджелудочной железе (при желчно-каменной болезни, панкреатите, холецистите, холангите). Не рекомендуется также употреблять масло облепихи при диарее. Перед началом курса лечебно-профилактического употребления облепихового масла рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Следует учитывать, что облепиховое масло может быть фототоксично. Хранить его можно до 3 лет в прохладном, защищенном от света месте.

## **Медицинское применение**

В комплексном сочетании компоненты облепихового масла оказывают выраженное противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, положительно влияют на состояние кожи, способствуют улучшению липидного обмена, восстановлению нормального гормонального баланса и эффективному очищению организма от шлаков, токсинов и других вредных веществ.

Масло облепихи применяют в качестве 10%-ной добавки. Оно может быть использовано в чистом виде, однако в виде масляной основы его использовать не рекомендуется.

Облепиховое масло богато природными антибиотиками, оказывает противовоспалительное действие, стимулирует восстановительные процессы. Его применяют наружно при лучевых поражениях и ожогах кожи и слизистых оболочек, внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном неспецифическом колите, злокачественных опухолях пищевода, стоматите, хроническом тонзиллите, фарингите, ларингите, синусите, гайморите, назофарингите; эффективно местное применение облепихового масла после тонзилэктомии — оперативного удаления миндалин, гинекологических заболеваниях, альвеолярной пиорее, пульпитах и периодонтитах.

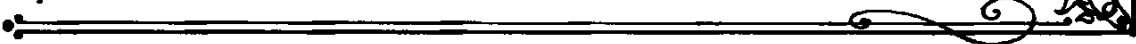
Масло облепихи уменьшает выраженность зубной боли, используется в стоматологии для быстрого заживления послеоперационных ран.

Облепиховое масло полезно больным сахарным диабетом и ожирением, поскольку в нем содержатся вещества, регулирующие содержание сахара в крови и участвующие в синтезе инсулина поджелудочной железой (прежде всего это витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, микроэлемент марганец и некоторые аминокислоты).

Моно- и полиненасыщенные жирные кислоты и флавоноиды способствуют улучшению липидного обмена.

Облепиховое масло назначают при некоторых болезнях и травматических повреждениях кожи (дерматиты, чешуйчатый, или отрубевидный, лишай, экзема, пиодермия, туберкулез кожи, угревая сыпь, нейродермит, флегмонозное акне, волчанка, хейлиты), а также для стимуляции роста волос. Богатое веществами, оказывающими бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие (витамины А, Е, С, дубильные вещества, магний, флавоноиды, фитостеролы, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты), облепиховое масло стимулирует процессы эпителизации и грануляции. Оно эффективно при лечении солнечных и радиационных ожогов, обморожений, порезов и трещин на коже, труднозаживающих ран.

*Наружное применение облепихового масла при повреждениях кожных покровов обеспечивает высокое качество заживления кожи без образования на ней грубых рубцов или шрамов.*




Людям, занятым на вредных производствах, рекомендуют для профилактики профессиональных заболеваний верхних дыхательных путей регулярно выполнять ингаляции облепихового масла.

Облепиховое масло — натуральное поливитаминное средство, эффективно восстанавливающее силы и здоровье. Его рекомендуется пить при авитаминозе или гиповитаминозе А и Е, в период реабилитации после перенесенных операций, тяжелых заболеваний, после прохождения курса лучевой терапии. Поскольку это масло является источником антиоксидантов (витамины А, Е, С) и оказывает онкопротекторное действие, оно способствует укреплению иммунной защиты.

В глазной практике облепиховое масло применяют в виде капель или 10–20%-ной глазной мази при конъюнктивитах, кератитах, травмах и дефектах роговицы, язвах, трахоме, лучевых повреждениях и ожогах глаз, авитаминозе А. Масло богато

веществами (каротиноиды, витамины Е и С, витамины группы В, магний, кремний, марганец и др.), необходимыми для полноценной работы органа зрения. Входящие в состав облепихового масла каротиноиды, превращающиеся в организме человека в витамин А, участвуют в синтезе зрительных пигментов сетчатки глаза, снижают риск развития различных заболеваний роговицы и слизистой оболочки глаза. Витамин С и флавоноиды способствуют улучшению кровоснабжения различных участков глаза, снижению внутриглазного давления, а также в сочетании с витаминами А и Е препятствуют развитию воспаления в органе зрения и защищают ткани глаза от разрушительного действия свободных радикалов. Именно поэтому облепиховое масло в виде капель или в составе глазных мазей часто используют для лечения ожогов и травм глаз, блефаритов, конъюнктивитов, трахомы, кератитов, лучевых повреждений глаз. Витамины группы В нужны для функционирования зрительного нерва и сетчатки, способствуют предотвращению помутнения хрусталика и снижению внутриглазного давления.



*Регулярное внутреннее употребление облепихового масла особенно полезно для профилактики таких офтальмологических заболеваний, как катаракта, глаукома, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия.*

---

Содержащиеся в масле облепихи омега-6, омега-9, омега-3 кислоты в комплексе с пальмитиновой кислотой благотворно воздействуют и на сердечно-сосудистую систему: при регулярном употреблении облепихового масла снижают риск тромбообразования, нормализуют артериальное давление, предотвращают образование на стенках сосудов холестериновых бляшек, развитие воспалительных процессов в сердечно-сосудистой системе, способствуют укреплению и повышению эластичности стенок кровеносных сосудов. Также положительное влияние оказывают фитостеролы (бета-ситостерин и др.), витамины А, Е, С, витамины группы В, флавоноиды, магний, марганец. В связи с этим масло облепихи рекомендуется употреблять для



профилактики и лечения атеросклероза, воспалительных заболеваний сердца и сосудов, ишемической болезни сердца.

При регулярном внутреннем употреблении облепиховое масло улучшает пищеварение, активизирует внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, регулирует секрецию желудочного сока, усиливает моторно-эвакуаторную функцию кишечника. Кроме того, масло улучшает липидный обмен в печени и способствует восстановлению гепатоцитов, разрушенных в результате действия алкоголя или токсинов (таким образом предотвращается развитие жирового стеатоза печени). Облепиховое масло оказывает обволакивающее и ранозаживляющее действие при эрозивно-язвенных повреждениях слизистых оболочек пищевода, желудка и кишечника и препятствует развитию воспалительных процессов в органах пищеварительной системы. Поэтому облепиховое масло включают в рацион для профилактики желчнокаменной болезни и жировой дистрофии печени, применяют в составе комплексного лечения эзофагита, гастродуоденита, гастрита с повышенной кислотностью (гиперацидного гастрита), язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, энтероколита.

Облепиховое масло с успехом применяют для лечения болезней женской половой сферы. Оно оказывает противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее действие, в связи с чем часто применяется в гинекологии для лечения заболеваний женских половых органов. В основном рекомендуют интервагинальные аппликации с маслом облепихи в виде тампонов, смоченных в облепиховом масле. Эта процедура эффективна при лечении цервицита, эрозии шейки матки, кольпитов (в том числе трихомонадного), эндометрита, вагинита, травматических повреждениях слизистой оболочки влагалища.

Особо отметим возможности применения облепихового масла в уходе за детьми грудного возраста. Наружное применение этого масла ускоряет заживление слизистой оболочки рта при детской молочнице, развитие которой провоцируют частые срыгивания у малышей и кишечный дисбактериоз. Масло может быстро справиться с глосситом (воспалением слизистой

оболочки языка), который часто развивается у детей при случайном прикусывании языка. При прорезывании зубов регулярные смазывания облепиховым маслом слизистой оболочки рта и десен снимут боль и зуд. Маслом смазывают опрелости на коже малыша, также целесообразно ставить на участки раздраженной кожи компрессы с облепиховым маслом.

В составе профилактики и комплексного лечения большинства заболеваний масло облепихи рекомендуется принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 10–20 минут до еды (доза указана для взрослых).

*Средство для применения после операций на пищеводe, при эзофагитах, глосситах, глоссалгии, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинетических расстройствах функций пищеварительной системы, раке, лучевой терапии*

Принимать облепиховое масло внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс такого лечения должен составлять 3–4 недели. При повышенной кислотности желудочного сока облепиховое масло нужно запивать щелочной негазированной минеральной водой.

При лучевой терапии рака пищевода пить облепиховое масло по 0,5 ст. ложки 3 раза в день в течение всего курса лечения и еще 3 недели после его окончания — для общего укрепления организма и восстановления сил.

*Лечение хейлита (трещины в уголках губ, воспаление красной каймы и слизистой оболочки губ)*

Смазывать поврежденные участки губ облепиховым маслом.

*Лечение острых и хронических гайморитов*

Вводить 5 мл стерильного облепихового масла в верхнечелюстную пазуху ежедневно 2 раза в день.

### *Лечение хронических и острых фарингитов*

Смазывать слизистую оболочку глотки ватным тампоном, смоченным облепиховым маслом. Также полезно ежедневно проводить масляные ингаляции продолжительностью 10–15 минут. Общее количество процедур – 10.

### *Лечение заболеваний десен – пародонтита, пародонтоза, гингивита*

Провести курс аппликаций с маслом облепихи на пораженные участки десен. К пораженному участку десны прикладывать на 10–15 минут скрученный из ваты жгут, обильно пропитанный облепиховым маслом.

### *Лечение ревматизма, болей в суставах*

Настаивать 2 ч 2 ст. ложки сухих измельченных листьев облепихи в 400 мл кипятка. Процедить настой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. При этом полезно принимать облепиховое масло внутрь.

### *Лечение пролежней, трофических язв, лучевых повреждений кожи, термических ожогов (1–2 степени) и химических ожогов, обморожений, трофических язв, фурункулов, свищей*

Очистить от некротических тканей раневую или язвенную поверхность и промыть ее раствором пенициллина или другого антибиотика. Обильно нанести на пораженный участок тела облепиховое масло и наложить марлевую повязку. Менять повязки через день.

Продолжать процедуры до появления грануляций, заполняющих раневую поверхность. Сочетать такое лечение рекомендуется с регулярным внутренним употреблением облепихового масла.

### *Лечение геморроя, трещин заднего прохода*

После предварительного опорожнения кишечника применять ректальные свечи с облепиховым маслом. Продолжительность курса лечения – 10 дней. Можно также ставить наружные

компрессы в виде марли, пропитанной маслом облепихи. Такие компрессы надо ставить не менее 3 раз в сутки, не менее чем на 1 час.

Наружное применение облепихового масла при данных заболеваниях целесообразно сочетать с его употреблением внутрь по 1 ч. ложке в день.

*Лечение эрозий, язв шейки матки, кольпитов, эндоцервицитов, травматических поражениях слизистой оболочки женских половых органов*

Ежедневно смазывать облепиховым маслом предварительно очищенную слизистую оболочку влагалища и шейки матки. Также рекомендуется вводить ватные тампоны, обильно смоченные маслом (рекомендуется брать не менее 10 мл масла на 1 тампон). Тампоны следует менять ежедневно.

При кольпитах рекомендуется провести 10–15 процедур, при эрозиях шейки матки и эндоцервицитах — 7–12 процедур. При необходимости курс лечения повторить через 1–1,5 месяца.

Указанные процедуры можно проводить только после предварительной санации слизистых оболочек половых органов путем спринцевания теплой кипяченой водой или теплыми настоями корня бадана или боровой матки.

### **Косметическое применение**

Благодаря высокому содержанию в облепиховом масле веществ, улучшающих состояние кожи, ногтей и волос, оно находит широкое применение в косметологии.

Масло восстанавливает липидный и кислотно-щелочной баланс кожи, предотвращает преждевременное старение кожи, связанное с возрастным нарушением гормонального баланса.

Облепиховое масло проникает в глубокие слои кожи, питает и смягчает ее, улучшает обмен веществ и микроциркуляцию в подкожно-жировой клетчатке, предохраняет кожу от высыхания и шелушения (моно- и полиненасыщенные жирные

кислоты и витамин Е защищают кожу от потери влаги). Витамины А, С и кремний стимулируют естественный синтез коллагена, придающего упругость и эластичность кожным покровам, поэтому масло облепихи способствует повышению упругости и эластичности кожи, устранению возрастных и мимических морщин.

Облепиховое масло содержит вещества, оказывающие бактерицидное, противовоспалительное и антисептическое действие, в связи с чем оно предупреждает воспаление кожи и способствует устранению угревой сыпи, а также мягкому отбеливанию кожи, осветлению веснушек и других пигментных пятен. Это масло помогает восстановить кожу, поврежденную вследствие солнечных или химических ожогов.

Масло облепихи укрепляет волосяные луковицы, препятствует выпадению волос при себорее, стимулирует рост волос, придавая им блеск и шелковистость, улучшает состояние кожи головы и волос.

*В отличие от большинства косметических масел облепиховое масло не рекомендуется часто использовать для ухода за кожей в неразбавленном, чистом виде, поскольку это масло из-за высокого содержания каротиноидов при частом применении в концентрированном виде способствует ослаблению защитного барьера кожи и повышает ее чувствительность к внешним воздействиям, например к воздействию ультрафиолетовых лучей.*

Целебные свойства облепихового масла используются как в косметической промышленности, так и в домашней косметологии. Этим маслом обогащают средства для ухода за кожей и волосами (так, при уходе за сухой, проблемной кожей лица, а также при угревой сыпи полезно добавлять в ежедневно используемую порцию дневного крема несколько капель облепихового масла), его включают в состав косметики, восстанавливающей кожу после загара, масок и кремов для ухода за сухой, шелушащейся, огрубевшей, зрелой, увядающей, жирной

и проблемной кожей, отбеливающих масок для кожи, бальзамов для губ. Также полезны содержащие облепиховое масло маски для ухода за волосами, средства для укрепления и питания ресниц, для ухода за ломкими и поврежденными ногтями, массажные смеси, препараты для ароматерапии.

#### *Уход за жирной кожей*

Протирать кожу лица тампоном с облепиховым маслом вместо умывания с мылом. Такая процедура восстанавливает кислотную реакцию кожи и дезинфицирует ее.

При жирной коже с расширенными порами эффективны компрессы. Намочить хлопчатобумажную салфетку в свежеприготовленном настое чая и наложить на лицо. Сверху положить махровое полотенце. Через 15 минут компресс снять и протереть лицо облепиховым маслом.

Для маски нагреть облепиховое масло до температуры тела и нанести его ватным тампоном на кожу лица и шеи. Через 15 минут невпитавшееся масло снять салфеткой.

#### *Маска для жирной кожи*

Нанести на лицо слегка подогретое облепиховое масло косметическим ватным тампоном. Через 15 минут остатки масла удалить с помощью салфетки.

Маска дезинфицирует кожу и восстанавливает ее кислотно-щелочной баланс.

#### *Компресс для жирной кожи с расширенными порами*

Наложить на лицо пропитанную теплым отваром ромашки или настоем зеленого чая хлопчатобумажную ткань, сверху накрыть лицо махровым полотенцем. Держать компресс 15 минут, затем снять его и равномерно растереть по лицу тонким слоем облепиховое масло.

#### *Устранение угревой сыпи*

Регулярно протирать лицо смесью облепихового масла и масла чайного дерева.

### *Уход за сухой кожей*

Приготовить масляную эмульсию: взболтать небольшое количество облепихового масла в смеси с кипяченой водой, нанести на кожу, через 2 минуты приступить к массажу. Процедура восполнит дефицит влаги в коже и обеспечит ее витаминами и липидами.

Добавить в крем несколько капель облепихового масла, перемешать и нанести на лицо.

Перед массажем кожи смазать ее кремом, в состав которого входят витамины А и Е или облепиховое масло. Это масло нормализует питание и обменные процессы в подкожной жировой клетчатке, проникая через все слои эпидермиса.

### *Увлажняющая маска для сухой и увядающей кожи*

Добавить к 1 сырому яичному желтку 1 ч. ложку облепихового масла, 1 ч. ложку сока облепихи (или 1 ч. ложку яблочного, мандаринового, виноградного, апельсинового, абрикосового или арбузного сока). Все ингредиенты перемешать и полученную массу нанести на лицо на 20 минут. Затем маску смыть теплой водой.

### *Питающая и отбеливающая маска для сухой кожи*

Смешать 1 ст. ложку жирной сметаны, 1 ст. ложку измельченной зелени петрушки и 1 ч. ложку облепихового масла. Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут. Затем вымыть лицо теплой водой.

### *Подтягивающая маска для увядающей кожи*

Смешать 1 ч. ложку облепихового масла, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложку желтой косметической глины до получения однородной массы. Смесь равномерно нанести на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой, а затем умыться прохладной водой.

Выполнять процедуру 2 раза в неделю.

*Питающая и увлажняющая маска для сухой, огрубевшей или увядающей кожи*

Растворить в 1 ст. ложке теплого молока 1 ч. ложку меда, а затем добавить 1 ч. ложку облепихового масла и 1 ст. ложку 20%-ного творога. Все компоненты растереть в однородную массу, которую затем равномерно наложить на лицо. Через 15 минут маску смыть теплой водой.

*Увлажняющая и питающая маска для сухой и увядающей кожи лица, шеи и области декольте*

Смешать 1 ч. ложку облепихового масла, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку лимонного сока и 1 сырой яичный желток. Полученную массу нанести на лицо, шею и область декольте на 20 минут. Затем маску смыть теплой водой.

*Питающий и освежающий лосьон для сухой и увядающей кожи*

Добавить к 200 мл сливок 100 мл водки, 1 ч. ложку масла облепихи и 1 взбитое яйцо. Все компоненты перемешать.

Лосьоном протирать лицо на ночь.

*Устранение ломкости ногтей*

Принимать облепиховое масло внутрь и в течение 2 месяцев втирать его в ногтевые пластины.

*Уход за волосами*

Втереть в кожу головы облепиховое масло или его водную эмульсию за 2 часа до мытья. После втирания масла голову нужно укутать пленкой, а сверху — полотенцем. Такая маска укрепит волосы, усилит их рост, а также придаст волосам блеск и шелковистость.

Для укрепления волос приготовить смесь из 1 ч. ложки облепихового масла, 1 яичного желтка, 10 г тритизанола. Залить эту смесь горячей водой, размешать, чтобы получилась густая тягучая масса. Нанести смесь на кожу головы (это удобно делать с помощью зубной щетки), повязать голову махровым полотенцем, сверху положить грелку. Через 20 минут вымыть голову.

Желательно повторить процедуру несколько (до 10) раз.



*Укрепление ослабленных, тонких и сухих волос и придание им блеска*

Приготовить домашний крем с облепиховым маслом. Для этого залить 1,5 стаканами воды 3 ст. ложки измельченных корней лопуха, довести смесь до кипения, затем варить 15 минут на слабом огне. Отвар процедить, немного охладить, добавить в него 5 ст. ложек облепихового масла и взбить.

Втирать крем в кожу головы за 30 минут до мытья волос.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло получают из плодов оливы европейской. В прошлом это масло часто называли прованским (по названию французской провинции Прованс, где издавна было налажено масляное производство) или деревянным. Наиболее ранние свидетельства производства и применения оливкового масла относятся к эпохе Древнего Египта, Древней Греции и Финикии. Оно используется в кулинарии, косметологии, при проведении гигиенических процедур, изготовлении мыла. В древности и Средние века оливковое масло применялось для освещения. В христианских традициях оливковое масло (елей) использовалось в обрядах богослужения.

Жирнокислотный состав оливкового масла следующий: смесь триглицеридов жирных кислот с очень высоким содержанием эфиров олеиновой кислоты.

*По своему химическому составу и структуре оливковое масло наиболее близко к жировому компоненту человеческого тела, с чем связано полное, беспрепятственное, глубокое проникновение и усвоение, как внутренне, так и наружно.*

Это объясняет использование оливкового масла в качестве целебного, смягчающего, болеутоляющего средства.

Существует много видов оливкового масла. Классификация их достаточно сложна, но есть смысл познакомиться с ней, чтобы приобретать подходящий продукт.

Наилучшим является оливковое масло экстракласса, не фильтрованное (надпись на этикетке на английском языке: *extra virgin unfiltered olive*). Кислотность этого оливкового масла менее 1%. Известно, что чем ниже кислотность масла, тем лучше его качество.

Кислотность масла измеряют в весовых процентах, этот показатель отражает содержание органических кислот в продукте. При разложении масла повышается его кислотность. Существует еще один метод измерения химической деградации масла — определение концентрации органических пероксидов, от которой зависит степень оксидации масла.

Эксперты полагают, что так называемое капельное оливковое масло холодного отжима еще более ценно, однако следует учитывать относительную условность этого понятия, поскольку масло в той или иной степени нагревается и в процессе холодного прессования.

*Сорта оливкового масла:*

- **Натуральное** (англ. *virgin*). Это масло производят, используя исключительно физические методы, не прибегая к химической очистке. Термин *virgin oil*, относящийся к производству масла, не эквивалентен надписи *virgin oil* на этикетках бутылок, имеющих в розничной продаже.
- **Очищенное** (рафинированное, от англ. *refined*). Это масло было очищено в ходе физико-химических процессов, чтобы удалить специфический вкус (данное свойство считается дефектом) и уменьшить содержание свободных жирных кислот). Очищенное оливковое масло получают из мякоти оливок, которые по какой-то причине повреждены. Такое

масло быстро прогоркнет, если его не обработать или не рафинировать.

Качество рафинированного масла ниже, чем качество натурального, поэтому сорта, относящиеся к категории «натуральное оливковое масло» не должны включать примесей очищенного масла.

- Жмыховое (англ. *potase olive oil*). Это масло производят из отжимок (размельченной мякоти и косточек). Его получают методом холодного прессования, но чаще используют паровую дистилляцию с применением химических растворителей (гексан) при повышенной температуре.

Технология производства различных сортов оливкового масла следующая. Прежде всего получают холодным прессованием высший сорт масла. Это масло используется для изготовления самых дорогих деликатесных рыбных консервов. Просто оливковое масло, имеющее широкое применение в кулинарии, продающееся в магазинах, тоже является результатом холодного прессования маслин, но сортом оно несколько ниже. Остатки подвергаются горячей обработке, в результате чего получается деревянное масло, которое используют в техническом производстве.

Сортировка масла по вкусовым свойствам также требует тестирования профессиональными дегустаторами, в результате продукту дается органолептическая оценка. В 1959 году в Мадриде был создан Международный совет по оливкам под эгидой ООН. В странах, придерживающихся стандартов этой организации, этикетки на емкостях с маслом в магазинах показывают его сорт.

*Extra-virgin olive oil* получают только из натурального масла, кислотность продукта не превышает 0,8 %, вкус определяется как великолепный.

*Virgin olive oil* производится только из натурального масла, кислотность не более 2%, вкус определяется как хороший.

*Pure olive oi* представляет собой смесь натурального и рафинированного масел.

*Olive oil* — это смесь натурального и рафинированного масел, кислотность которой не превышает 1,5%. Сильный запах отсутствует.

*Olive-potace oil* — очищенное жмыховое масло, которое может быть смешано с натуральным. Оно может использоваться для употребления в пищу, но не является оливковым маслом в полном смысле этого определения. Жмыховое оливковое масло продается в магазинах нечасто, его в основном применяют в ресторанах для приготовления выпечки.

*Lampante oil* (ламповое масло) — оливковое масло, используемое в промышленных нуждах, но не предназначенное для применения в пищевых целях.

Следует внимательно читать слова, обозначающие сорт оливкового масла, учитывая, что производители не всегда точно указывают категорию продукта. Приведем несколько примеров. Надпись «Made from refined olive oils» (сделано из очищенных оливковых масел) значит, что вкус и кислотность проверены химически. «100% pure olive oil» (100%-ное чистое оливковое масло) часто означает товар низшего сорта: более качественное масло имеет обозначение «virgin» (натуральное). Надпись «From hand-picked olives» (из собранных вручную оливок) говорит о том, что это масло лучшего качества, поскольку производители, которые собирают оливки механическим способом, нередко оставляют оливки дозревать, чтобы затем увеличить выход масла. Если вы видите на этикетке слова «Light olive oil» (легкое оливковое масло), знайте, что это скорее маркетинговый ход, а не классификация оливковых масел. В мире не существует сертификатов, которые могли бы определить состав такого масла. Поэтому в бутылке даже может быть смесь оливкового масла с другим растительным маслом.

Отдельно рассмотрим надпись «First cold press» (первый холодный отжим). Это рекламный слоган, обычно не несущий смысловой нагрузки. Это утверждение означает, что продукт представляет собой «первое масло, которое получено после первого отжима» оливок и что при этом не прибегали к нагреванию. Однако данное утверждение действительности не соответствует.

Во-первых, «холодный отжим» не означает соблюдения определенного температурного режима. Исключением является Европейское правило, согласно которому, чтобы готовый продукт мог носить приставку «холодного отжима», температура процесса не должна превышать 27 °С. Но в северных районах Италии, например Тоскане, Лигурии, урожай оливок собирают в ноябре и по ночам часто бывает слишком холодно, чтобы процесс был достаточно эффективен без подогрева. Чтобы эффективно выделить масло с применением только физических методов, отжимаемую массу время от времени подогревают, в то время как температура окружающей среды может быть ниже на 10–15 °С. В южных регионах Италии и Северной Африке отжим может производиться при значительно более высоких температурах, хотя и без нагрева. Важно, чтобы отжим проходил при как можно более низкой температуре — вообще не выше +35 °С, но международно признаваемого определения понятия «холодный отжим» не существует. Во-вторых, не бывает «второго» отжима натурального («virgin») масла. То есть определение «первый отжим» не несет смысла.

На этикетках может встречаться обозначение, из которого можно узнать, в какой стране расфасовано масло. Но не обязательно масло произведено там, где расфасовано. Происхождение масла может быть указано где-нибудь на этикетке, но это бывает далеко не всегда. Кроме того, масло может представлять собой смесь масел, полученных в разных странах.

Оливковое масло следует хранить в сухом, прохладном (но не холодном), темном месте. Это так называемое стабильное масло, причем масло сорта «вирджин» может храниться не в холодильнике. В месте хранения не должно быть различных запахов, так как масло быстро их впитывает. Со временем масла портятся и выдыхаются. Оливковое масло, хранившееся в течение года, может быть все еще приятным на вкус, но оно менее ароматно, чем свежее масло. Основная масса полезных веществ сохраняется в масле первые 5 месяцев после получения. Через год хранения оливковое масло лучше использовать только для приготовления пищи, но не для заправки салатов и холодных закусок.

## Пищевое применение

Оливковое масло — ценный диетический продукт, что связано с высокой концентрацией мононенасыщенных жирных кислот и полифенолов. Особенно часто это масло находит применение в средиземноморской кухне, прежде всего в греческой, итальянской, испанской.

*Диетологи рекомендуют съедать на завтрак 60 г хлеба, смоченного 40 мл оливкового масла.*

Среди огромного количества самых разнообразных диет средиземноморская является идеальным вариантом сбалансированного и разнообразного питания. Основу средиземноморской системы питания составляют овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыба, орехи в сочетании с небольшим количеством животной и молочной пищи, вина. Немаловажно и то, что в пищу употребляются исключительно свежие натуральные продукты, никаких консервов и консервантов, причем *приготовление пищи — исключительно на оливковом масле*. Оно содержит витамин Е, бета-каротины и растительный жир. Его добавляют практически в любое блюдо, им заправляют супы и салаты.

*Оливковое масло стимулирует пищеварение и активизирует работу печени. Это единственное масло, в котором при температурной обработке не образуется канцерогенных веществ. Рекомендуется потреблять лишь нерафинированное масло, поскольку оно содержит еще и полифенолы, которые и определяют лечебные свойства данного продукта.*

Нерафинированное масло, изготовляемое, как правило, в начале сезона сбора урожая оливок без горячей обработки, имеет зеленоватый цвет и горький привкус.

## Медицинское применение

Оливковое масло легко усваивается организмом. Как полагают диетологи-натуропаты, это масло является наилучшим для внутреннего применения, поскольку не дает возможности свинцу задерживаться в тканях, а также нейтрализует вредное действие других ядов.

Масло применяют при простуде, крапивнице, рожистом воспалении, фолликулезе, конъюнктивите, экземе, головных болях. Оно способствует укреплению десен, расширению желчевыводящих путей (с этим свойством масла связано проведение чисток печени «закрытым дренажом»).

При одышке рекомендуется смешать по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки и принимать по 50 мл смеси ежедневно.

Оливковое масло используется в качестве смягчающего наружного средства при образовании твердых корок на язвах, для смазывания ссадин, ушибов, мест укусов пчел, ос и шмелей.

Клизмы с оливковым маслом оказывают мягкое слабительное действие и дают хороший очищающий и в то же время питающий эффект. При отравлениях рекомендуется принимать оливковое масло попеременно с теплым молоком и теплой водой. При приеме в смеси с горячей водой это масло вызывает рвоту, поэтому может при необходимости применяться как рвотное средство.

## *Косметическое применение*

Натуральное оливковое масло можно использовать в качестве базового, а также как 10–50%-ную добавку.

*Для ухода за кожей, особенно воспаленной, неровной, шелушащейся, применяется только масло сорта «вирджин» (нерафинированное масло, которое получают из мякоти неповрежденных оливок, которые собирают вручную).*

Оливковое масло оказывает смягчающее действие, не окисляется на коже, сохраняет влагу, формируя воздухо непроницаемый барьер, при этом не нарушая нормального функционирования кожных покровов.

## ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО

Красное пальмовое масло получают прессованием или вывариванием мякоти плодов африканской масличной пальмы. Это масло на сегодняшний день является самым распространенным видом растительного жира из производимых в мире. В основном его получают в Малайзии и Индонезии. Это недорогое и уникальное по своим кулинарным свойствам масло, его традиционно включают в рацион жители Юго-Восточной Азии, Латинской Америки и некоторых стран Европы (Великобритании, Германии, Чехии, Дании и др.). История производства пальмового масла насчитывает более 5000 лет. Впервые его стали употреблять в пищу жители западного побережья Африки, затем это достаточно дешевое по себестоимости выработки растительное масло стало популярным продуктом питания и в Древнем Египте. В начале XVIII века мореплаватели завезли этот продукт в Европу, где его полезные свойства и вкусовые качества были по достоинству оценены.

В процессе производства пальмового масла получают три фракции этого продукта. Они различаются по физическим свойствам и консистенции. Это пальмовый стеарин с температурой плавления 47–51 °С (используется в масложировой, пищевой промышленности и в технических целях), классическое пальмовое масло с температурой плавления 37–40 °С (оптимально для изготовления выпечки) и пальмовый олеин (хорошо подходит для жарения и приготовления кулинарных блюд во фритюре, поскольку температура плавления 17–23 °С).





Пальмовое масло находит широкое применение в молочной, масложировой, хлебопекарной и кондитерской промышленности благодаря низкой стоимости, высокой пищевой ценности, устойчивости к окислению и особому жирнокислотному составу (высокий уровень твердых глицеридов и сбалансированное содержание насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот). Пальмовое масло является наиболее подходящим сырьем для производства маргарина, поскольку, в отличие от других растительных масел, не требует трудоемкой гидрогенизации, в результате которой в готовом маргарине неизбежно присутствуют вредные для здоровья человека трансжиры. Это масло традиционно включают в состав плавленых сырков, сгущенного молока, лапши быстрого приготовления, сухих сливок, мороженого, спредов, разрыхлителей теста. Оно применяется в производстве продуктов детского питания, кондитерских изделий (изготовление печенья, пряников, вафель, пирожных, пудингов, заменителей какао-масла, начинок и кремовых прослоек для тортов, вафель, конфет). В хлебопекарной промышленности пальмовое масло используют для улучшения текстуры хлебобулочных изделий и увеличения их срока годности.

Пальмовое масло оказывает разнозаживляющее и противовоспалительное действие, в связи с чем его используют при изготовлении лекарственных мазей и суппозиториях. Пальмовый стеарин применяется в производстве мыла, бытовых свечей, стирального порошка, смазочных материалов.

Пальмовое масло высокого качества имеет красно-оранжевый цвет из-за высокой концентрации каротиноидов, приятный запах и легкий сладковатый ореховый привкус. При температуре выше 30 °С классическое пальмовое масло, как и большинство растительных масел, имеет жидкую консистенцию, но при охлаждении затвердевает подобно сливочному маслу или маргарину.

Пальмовое масло содержит каротиноиды (предшественники витамина А), витамины Е, D и К, магний и другие минеральные вещества, жирные кислоты, кофермент Q10, фитостеролы, фосфолипиды (лецитин), сквален.

В пальмовом масле содержание каротиноидов в 16 раз выше, чем в моркови, и в 48 раз выше, чем в томатах. Из каротиноидов следует отметить *лютеин* — вещество, необходимое для полноценного формирования пигментного слоя макулы — желтого пятна сетчатки глаза, обеспечивающего высокую остроту зрения. Лютеин и его изомер зеаксантин, содержащиеся в необходимой концентрации в макуле, обеспечивают комплексную защиту сетчатки глаза от яркого света, воздействия ультрафиолетовых лучей и разрушительного воздействия свободных радикалов. В результате снижается риск развития серьезного офтальмологического заболевания макулодистрофии (дегенерация желтого пятна сетчатки).


Витамин Е, являющийся мощным антиоксидантом, присутствует в пальмовом масле в двух формах: токоферольной (до 30%) и токотриенольной (до 70%). По содержанию токотриенолов, (превосходящих по своей антиоксидантной активности более чем в 45 раз токоферольную форму витамина Е) пальмовое масло занимает лидирующую позицию среди большинства растительных масел.

Пальмовое масло отличается высоким содержанием (38–46%) насыщенной пальмитиновой жирной кислоты, обуславливающей заметное изменение консистенции пальмового масла в зависимости от температуры окружающей среды. Пальмитиновая кислота, как и другие жирные кислоты, входящие в состав пальмового масла, увеличивает содержание в крови липопротеидов высокой плотности, предотвращающих формирование на стенках кровеносных сосудов атеросклеротических бляшек. Также в пальмовом масле есть ненасыщенные жирные кислоты: олеиновая (омега-9) — 36–40% и линолевая (омега-6) — 5–10%, в незначительных количествах содержатся стеариновая, лауриновая, арахиновая, миристиновая кислоты и другие растительные липиды. Олеиновая кислота омега-9 эффективна в составе профилактики рака молочной железы и болезни Альцгеймера.



Уникальность биохимического состава пальмового масла во многом обусловлена присутствием в нем витаминного подобно-

*вещества — сильнейшего природного антиоксиданта кофермента Q10 (убихинона). Это мощный катализатор процессов энергетического обмена. В организме человека кофермент Q10 в основном сконцентрирован в мышце сердца, причем с возрастом его содержание уменьшается.*



По мере снижения с возрастом уровня кофермента Q10 в организме увеличивается риск развития различных заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероза, артериальной гипертонии, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, кардиомиопатии, миокардиодистрофии и др.) и других заболеваний, среди которых — мышечная дистрофия, синдром хронической усталости, аллергические и онкологические заболевания, болезни легких и печени.

Возможна индивидуальная непереносимость масла. Беременным и кормящим грудью женщинам, а также людям, страдающим аллергическими заболеваниями, перед началом употребления в пищу пальмового масла следует проконсультироваться с врачом.

Пальмовое масло следует хранить в прохладном, сухом и защищенном от света месте. При температуре ниже 18 °С пальмовое масло затвердевает, не утрачивая при этом своих полезных свойств. Перед употреблением пальмового масла при температуре окружающей среды ниже 18 °С его следует разогреть на водяной бане (при температуре не выше 55 °С).

### **Пищевое применение**

Пальмовое масло характеризуется высокой устойчивостью к окислению. Оно широко применяется при приготовлении пищи у жителей Юго-Восточной Азии и Европы. Пальмовое масло используют при изготовлении домашней выпечки, поскольку при добавлении в тесто оно улучшает текстуру и вкусовые качества песочного печенья, тортов, пирожных, булочек, кексов и других хлебобулочных и кондитерских изделий. Им заправляют салаты, гарниры, на нем готовят супы, овощи,

мясо и рыбу. Обладающее нежным вкусом и тонким ореховым ароматом пальмовое масло с успехом применяют в качестве полноценного заменителя сливочного масла при приготовлении таких традиционных блюд русской кухни, как каша, борщ, блины, оладьи.


Пальмовое масло выдерживает нагревание до высокой температуры, не горит и не чадит при жарении, не придает обжариваемым овощам, мясу или рыбе неприятного запаха и привкуса. Это идеальное растительное масло для жарения и приготовления блюд во фритюре.

*Любое блюдо, приготовленное с помощью термической обработки с применением пальмового масла, рекомендуется употреблять сразу после приготовления, поскольку при охлаждении до комнатной температуры пальмовое масло затвердевает, и остывшее блюдо в связи с этим теряет аппетитный вид.*

### **Медицинское применение**

Пальмовое масло полезно употреблять при болезнях органа зрения. Входящий в состав этого масла каротиноид лютеин значительно снижает риск развития дегенерации желтого пятна сетчатки. Содержащийся в пальмовом масле витамин Е играет важную роль в защите хрусталика глаза от помутнения (катаракты), а также способствует снижению внутриглазного давления и положительно влияет на состояние кровеносной системы глаза. Витамин А, образующийся в организме человека из содержащихся в пальмовом масле каротиноидов, участвует в синтезе зрительного пигмента сетчатки родопсина, необходимого для полноценного восприятия глазом различных цветов, а также обеспечивающего высокую остроту зрения при пониженной освещенности. Восполняя в организме человека дефицит витамина А, пальмовое масло также способствует улучшению функционального состояния конъюнктивы и роговицы.

*Включение в рацион пальмового масла полезно для профилактики и в составе комплексного лечения таких офтальмологических заболеваний, как макулодистрофия, гемералопия («куриная слепота»), блефарит, конъюнктивит, ксерофтальмия, синдром усталых глаз, глаукома, диабетическая ретинопатия, катаракта.*



Пальмовое масло полезно для сердца и сосудов. Комплекс, состоящий из витаминов А и Е, пальмитиновой, линолевой, олеиновой кислот и кофермента Q10 положительно действует на работу сердечно-сосудистой системы: нормализует артериальное давление, улучшает энергоснабжение сердечной мышцы, укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает риск тромбообразования и образования атеросклеротических бляшек, снимает развитие воспалительных процессов в сердечно-сосудистой системе. В связи с этим регулярное употребление в пищу пальмового масла является эффективной профилактикой таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сердечная недостаточность, кардиомиопатия, воспалительные заболевания сердца и сосудов, инсульт, инфаркт.

Пальмовое масло улучшает работу пищеварительной системы. Комплекс, состоящий из витаминов А и Е, ненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов и фитостеролов благотворно влияет на органы пищеварения: препятствует накоплению в печени жировых отложений, улучшает процесс желчеобразования и желчеотделения, оказывает ранозаживляющее действие при эрозивно-язвенных поражениях слизистых оболочек кишечника и желудка, препятствует развитию воспалительных процессов в органах пищеварительной системы. Поэтому регулярное употребление в пищу пальмового масла целесообразно для профилактики и в составе комплексного лечения эзофагита, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденита, колита, энтероколита, желчнокаменной болезни, холецистита, холангита, холецистохолангита, дискинезии

желчевыводящих путей, жирового гепатоза и ряда других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Включение в рацион пальмового масла принесет ощутимую пользу в период восстановления после курса лучевой и химиотерапии, людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах. Это полезный компонент диетического питания для людей, страдающих сахарным диабетом и ожирением. Содержащийся в пальмовом масле витамин Е способствует уменьшению потребности в инсулине при инсулинозависимом диабете, снижает риск возникновения такого осложнения сахарного диабета, как диабетическая ретинопатия. Витамин А способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови, а фосфолипиды и ненасыщенные жирные кислоты способствуют нормализации липидного обмена.

Пальмовое масло используют для профилактики и лечения анемии, поскольку витамины А и Е повышают уровень гемоглобина в крови. Масло полезно при заболеваниях бронхов и легких (туберкулез, пневмония, бронхит, бронхиальная астма и др.), а также при повышенной подверженности организма респираторным инфекциям.

Фосфолипиды необходимы для формирования клеток нервов, мозга и органов зрения ребенка. Витамины А и Е, линолевая жирная кислота нужны для растущего детского организма — для укрепления иммунитета, нормального роста тканей, правильного формирования зубов и опорно-двигательной системы.

Пальмовое масло полезно женщинам в период беременности и кормления грудью, в климактерический и предменструальный период, а также при заболеваниях женской половой сферы. Это масло богато веществами, положительно влияющими на гормональный фон и функциональное состояние женской репродуктивной системы. Витамин А и магний снижают риск развития характерного для периода менопаузы остеопороза. Каротиноиды, витамин Е и ненасыщенные кислоты нужны для полноценного эмбрионального развития, а также улучшают вкус и качество материнского молока. Масло нормализует

баланс эстрогенов, оказывает противовоспалительное действие, в связи с чем его рекомендуется включать в профилактику и лечение заболеваний яичников, молочной железы, шейки матки и других нарушений в женской половой системе.

Пальмовое масло целесообразно принимать при переломах, заболеваниях костей, суставов и позвоночника, для повышения иммунитета, профилактики инфекционных и онкологических заболеваний, для улучшения памяти и умственных способностей, профилактики болезни Альцгеймера, а также при психоэмоциональных расстройствах и синдроме хронической усталости.

*Сочетание наружного и внутреннего использования пальмового масла эффективно при заболеваниях кожи (псориаз, нейродермит, себорейная экзема, гиперкератоз, угревая сыпь, трофические язвы и др.), травматических повреждениях кожи (раны, порезы, пролежни, ожоги и др.), запорах, геморрое, трещинах заднего прохода (используют ректальные тампоны и микроклизмы с пальмовым маслом), некоторых гинекологических заболеваниях (пропитанные пальмовым маслом вагинальные тампоны часто применяют при кольпите, кандидозе, эрозии шейки матки, эндоцервиците, атрофическом вагините и др.), трещинах на сосках у кормящих матерей (смазывание трещин пальмовым маслом ускоряет их заживление), пародонтозе, пародонтите и других заболеваниях десен (прикладывают марлевые салфетки, пропитанные пальмовым маслом).*

Для профилактики и лечения заболеваний пальмовое масло рекомендуется принимать взрослым по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке утром натощак. Если употреблять масло натощак не получается, его можно принимать во время еды или сразу после приема пищи.

*Находящимся на искусственном вскармливании детям полезно давать пальмовое масло по 0,5 ч. ложки ежедневно.*

*Однако перед введением в рацион малыша этого растительного продукта проконсультируйтесь с педиатром.*

Институтом питания РАМН рекомендована к употреблению *биоактивная добавка «Пальмавит»*, представляющая собой красное пальмовое масло в желатиновых капсулах. Это эффективное средство для восполнения дефицита необходимых организму человека каротиноидов (предшественников витамина А), витамина Е и ненасыщенных жирных кислот омега-9 и омега-6. Используемое для производства «Пальмавита» пальмовое масло получают по уникальной технологии, исключая применение каких-либо высокотоксичных вредных для здоровья человека химических веществ.

Важно отметить, что при употреблении синтетических препаратов, содержащих полученный искусственным путем витамин А, в значительной степени возрастает риск опасной для здоровья передозировки этого жирорастворимого витамина. Признаками такой передозировки могут быть боли в животе, суставах, кожный зуд, тошнота, рвота и другие нарушения пищеварения. Поэтому целесообразнее и безопаснее восполнять дефицит в организме витамина А с помощью природных продуктов, богатых каротиноидами.

Благодаря устойчивости желатиновой оболочки капсулы к воздействию желудочного сока пальмовое масло и витамин Е, входящие в состав препарата «Пальмавит», максимально сохраняют свою биологическую и пищевую ценность, достигая кишечника, где происходит их усвоение. Применение капсул «Пальмавит» — удобный вариант введения пальмового масла в рацион детского питания.

Взрослым рекомендуется принимать «Пальмавит» по 3 капсулы 3 раза в день во время еды. Продолжительность курса приема — 3–4 недели. Возможна Индивидуальная непереносимость продукта. Перед началом употребления препарата следует проконсультироваться с врачом.

Хранить капсулы «Пальмавит» нужно в сухом, защищенном от света месте при температуре от 20–25 °С. Срок хранения — 2 года.



## Косметическое применение

Пальмовое масло оказывает тонизирующее и смягчающее действие, придает коже упругость и эластичность, хорошо подходит для ухода за сухой, увядающей, шелушащейся, огрубевшей, раздраженной, чувствительной, воспаленной кожей. При зрелой, увядающей, сухой, шелушащейся или огрубевшей коже пальмовое масло рекомендуется использовать вместо ночного крема или в качестве смягчающей и питательной маски для лица (смазывают маслом кожу лица, оставляют на 15 минут, затем излишки масла удаляют с помощью салфетки).

В связи с высоким содержанием витамина Е и ненасыщенных жирных кислот пальмовое масло оказывает увлажняющее действие на кожу, предохраняет ее от высыхания и шелушения, а также защищает кожу от преждевременного старения, образования морщин и пигментных пятен, связанных с гормональным дисбалансом или чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей.

Пальмовое масло полезно добавлять в любые изготовленные в домашних условиях косметические средства, предназначенные для смягчения, питания или увлажнения кожи.

*Перед смешиванием пальмового масла с другими косметическими маслами его необходимо предварительно растопить на водяной бане при температуре не выше 55 °С.*

---

Пальмовое масло применяют в чистом виде или в смеси с оливковым (либо кокосовым) маслом в качестве домашнего средства для очищения кожи лица. Однако следует учесть, что для жирной кожи данное средство не подходит.

Регулярное косметическое применение пальмового масла поможет избавиться от ломкости и расслоения ногтей, чрезмерной сальности кожи головы, улучшить рост и состояние волос.

## ПЕРСИКОВОЕ МАСЛО

В косточках персика содержится до 40% жирного масла. Его получают механическим прессованием и фильтрацией. После гидратации, нейтрализации, беления и дезодорации образуется очищенное светло-желтое масло с мягким вкусом и слабым характерным запахом.

Персиковое масло оказывает на кожу восстанавливающее, противовоспалительное, увлажняющее, смягчающее, осветляющее, тонизирующее и омолаживающее действие. Оно быстро всасывается и обеспечивает быстрое проникновение лекарственных веществ, не раздражает кожу и не вызывает аллергических реакций, поэтому его можно применять детям.

Персиковое масло применяют для ежедневного ухода за кожей (оно делает кожу здоровой и красивой) и как базовое масло для массажа.

Возможна индивидуальная непереносимость персикового масла.

Следует предохранять масло от воздействия света, хранить при температуре, не превышающей комнатную, в плотно закупоренных емкостях.



### **Пищевое применение**

Используется в качестве изысканного пищевого масла.

### **Медицинское применение**

Персиковое масло применяется в фармацевтической промышленности для производства различных лекарственных форм. Эффективно при дерматите, экземе, целлюлите, ожогах.

#### *Аппликации при ожогах*

Добавить к 1 ст. ложке персикового масла или его смеси с маслом зародышей пшеницы, или жожоба, или облепихи (1:1)

15 капель эфирного масла лаванды. Нанести масляную смесь на марлевую салфетку и приложить к обожженной области кожи. Менять повязку каждые 2–3 ч.

Процедуры ускоряют заживление ожоговых ран, способствуют снятию боли, предотвращает формирование рубцов.

### **Косметическое применение**

В косметической промышленности персиковое масло используется как основа для масел и кремов, так как оно благоприятно влияет на кожу и при этом отличается низкой прогоркаемостью.

Персиковое масло можно использовать 1) в чистом виде, 2) в смеси с другими растительными маслами для ухода за кожей тела, лица и рук, 3) в качестве масляной основы для растворения эфирных масел и некоторых косметических и лекарственных средств.

Масло персиковых косточек восстанавливает упругость, омолаживает, придает свежесть увядающей, морщинистой, утомленной и дряблой коже. С помощью этого масла можно эффективно ухаживать за губами, веками, ногтями, проблемными зонами тела при воспалении кожи, опрелости, снижении ее упругости.

*Повышение упругости кожи при морщинах, дряблой коже лица, шеи и рук*

Нанести на кожу персиковое масло в чистом виде или добавить к 1 ст. ложке этого масла по 1 капле эфирного масла розы, нероли и сандала. Выполнять процедуру 1–2 раза в день, длительность — 20 минут. Избыток масла удалить салфеткой.

*Аппликации, маски*

Накладывать хлопчатобумажные салфетки, пропитанные персиковым маслом, на проблемные участки кожи лица и тела 1–2 раза в день на 20 минут. Можно добавлять к 1 ст. ложке персикового масла по 1–2 капли эфирных масел грейпфрута, лимона и ромашки с целью снятия боли, зуда, воспаления, а также мягкого осветления кожи.

### *Уход за губами*

Персиковое масло можно применять в чистом виде или в смеси с маслом авокадо, или жожоба, или зародышей пшеницы (1:1), или с добавлением к 1 ст. ложке масляной основы по 1–2 капли эфирных масел розы и мяты.

Наносить масло на губы, слегка массируя их, ежедневно утром и вечером.

Средство устраняет шелушение и трещинки, делает кожу гладкой, способствует восстановлению свежести, упругости, яркости красной каймы губ.

### *Уход за веками*

Персиковое масло можно использовать в чистом виде, или в смеси с маслом авокадо или жожоба, или с добавлением к 1 ст. ложке масляной основы по 1–2 капли эфирных масел розы и сандала.

Смазывать веки 1–2 раза в день или делать аппликации длительностью 20 мин в течение 2 недель. В качестве поддерживающего средства применять средство 1–2 раза в неделю.

Уход за веками с помощью персикового масла снимает их воспаление, разглаживает морщинки и предотвращает их возникновение.

### *Массаж*

Персиковое масло можно использовать как массажное масло в чистом виде или в смеси с эфирными маслами (добавить к 1 ст. ложке персикового масла по 1–2 капли эфирных масел сандала и розы). Масло оказывает питательное и смягчающее действие.

### *Средство при целлюлите*

Добавить к 1 ст. ложке персикового масла по 1–2 капли эфирных масел мандарина, апельсина и грейпфрута или по 1 капле эфирных масел можжевельника, герани, кипариса, лаванды и лимона.

Использовать смесь для глубокого массажа.

### Средство для укрепления ногтей

Добавить по 2 капли эфирных масел эвкалипта, лимона, лаванды, или по 2 капли эфирных масел розмарина, ромашки и пачули, или по 2 капли эфирных масел лаванды и тимьяна к 1 ст. ложке персикового масла или его смеси с маслом авокадо, жожоба или зародышей пшеницы (1:1).

Нанести масло на ногти и массировать ногтевые ложа 2 раза в день в течение 15 минут, а также за 30 мин до нанесения лака.

Процедура укрепляет ногти, ускоряет их рост, делает их прозрачными, блестящими, снимает воспаление в области ногтевого ложа.



### ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Подсолнечное масло — это жирное растительное масло, получаемое из семян подсолнечника. Это одно из важнейших растительных масел, имеющее большое народно-хозяйственное значение.

Сырое подсолнечное нерафинированное масло имеет приятный вкус и запах. По способу получения оно бывает прессовым, или холодного отжима, и экстракционным. Концентрация токоферола, фосфорсодержащих веществ, восков, влаги, нежировых примесей, летучих веществ, показатель прозрачности, сорт определяются способом отжима, экстракции и последующей обработки масла, причем эти характеристики могут изменяться в широких пределах.

*Подсолнечное масло не может содержать холестерин, поскольку это продукт растительного происхождения. Однако многие производители в рекламных целях специально подчеркивают отсутствие в масле этого вещества.*

Содержание жирных кислот в подсолнечном масле: пальмитиновая — 3,5–6,4%, стеариновая — 1,6–4,6%, миристиновая — до 0,1%, арахиновая — 0,7–0,9%, олеиновая — 24–40%, линолевая — 46–62%, линоленовая — до 1%.

Родина подсолнечника — Северная Америка. В Европу дикорастущий подсолнечник завезли испанцы в 1510 году. Долгое время растение культивировали исключительно как декоративное. Прошло еще два века, и подсолнечник был завезен в Россию. История развития производства подсолнечного масла такова. В 1829 году крепостной крестьянин Бокарев, живший в селе Алексеевка (в настоящее время территория Белгородской области), обнаружил в семенах подсолнечника высокое содержание полезной для питания жидкости. Ему же первому удалось извлечь из семян масло. В настоящее время существуют масла, которые получают из гибридов растения. В таких маслах очень много олеиновой кислоты и они в два раза стабильнее обычных.

Подсолнечное масло можно хранить до 6 месяцев, оно довольно нестабильно. Хранить его следует в плотно закрытой темной таре. После открытия емкость рекомендуется хранить в холодильнике.

### **Пищевое применение**

Подсолнечное масло используется для заправки салатов и жарки. Из него производят маргарин и кулинарные жиры (посредством гидрирования), майонез. Масло применяется и при изготовлении консервов.

### **Медицинское применение**

Подсолнечное масло находит в современной медицине применение как основа для приготовления масляных растворов, мазей, пластырей. Оно способствует заживлению ран, подавляет размножение золотистого и белого стафилококков. Прокипяченное масло служит заживляющим средством при свежих ранах и ожогах. В этих случаях его используют в виде масляных повязок.

Масло подсолнечника полезно принимать при болезнях печени и желчных путей.

Масло характеризуется высокой питательностью и энергетической ценностью. Применяется для профилактики атеросклероза, что связано с высоким уровнем в нем ненасыщенных жирных кислот.

Другие показания к применению подсолнечного масла в лечебных целях: обморожения, ушибы, вывихи, растяжения, простудные заболевания, насморк, ОРВИ, ОРЗ, кожные язвы, фурункулы, лишай, экзема, дерматомиозит, укусы насекомых, язва желудка, гастрит, мочекаменная болезнь, нарушения иммунной системы, невралгия, неврастения, артрит, ревматизм.

### Косметическое применение

Подсолнечное масло применяется только как 10%-ная добавка. Его не рекомендуется использовать в чистом виде и в качестве базовой основы.

Масло подходит для кожи любого типа, оказывает смягчающее и увлажняющее действие на сухую кожу.



### РИСОВОЕ МАСЛО

Для получения рисового масла применяется дробленая шелуха семян бурого риса. Используется технология холодного отжима.

Рисовое масло характеризуется желтым цветом и легким ароматом. В его состав входят витамины А, Е, РР, группы В, комплекс антиоксидантов (сква-лен, гамма-оризанол, феруловая кислота), насыщенные (пальмитиновая —

13–23%, стеариновая — 2–3%) и ненасыщенные (линолевая — 32–47%, олеиновая — 32–38%, линоленовая — 3–10%) жирные

кислоты. По жирнокислотному составу рисовое масло имеет сходство с кукурузным.

Рисовое масло окисляется не слишком быстро. Его можно хранить до 1 года. После открытия бутылку рекомендуется хранить в прохладном месте.

### **Пищевое применение**

Масло рисовых отрубей применяется для приготовления пищи. Оно чрезвычайно устойчиво к дымлению при длительном нагревании и идеально подходит для длительной жарки. Рисовое масло устойчиво и к низким температурам, в связи с чем рекомендуется для приготовления майонезов и заправки салатов.

### **Медицинское применение**

Рисовое масло — природный антиоксидант, источник витамина Е. Антиоксиданты нейтрализуют разрушительное действие свободных радикалов в организме человека и замедляют процесс старения. Рисовое масло способствует нормализации содержания холестерина в крови и профилактике болезней сердца и сосудов.

Рисовое масло обладает высокой фармакологической активностью. Так, его употребление способствует более эффективному снижению содержания холестерина в крови по сравнению с другими растительными маслами, богатыми линолевой кислотой.

### **Косметическое применение**

Рисовое масло оказывает противовоспалительное, восстанавливающее, увлажняющее, смягчающее, восстанавливающее действие, предупреждает возникновение морщин, повышает упругость и эластичность кожи. В масле содержится сквален, необходимый для нормального функционирования кожи.

Особенно полезно рисовое масло для сухой и увядающей кожи (особенно женщинам, находящимся в периоде менопаузы),



а также для зрелой, тонкой и чувствительной кожи. Оно быстро впитывается, хорошо ложится, не закупоривает поры, практически не дает жирного блеска.

Масло можно использовать в качестве натурального солнцезащитного средства. Его применение улучшает состояние тонких, ломких и поврежденных волос.

*Рисовое масло гипоаллергенно, поэтому с успехом применяется для ухода за детской кожей и нежной кожей вокруг глаз.*



## РЫЖИКОВОЕ МАСЛО


Рыжиковое масло получают из мелких желто-красных семян рыжика — масличного растения семейства крестоцветных. В народе это растение часто называют ложным льном. Его родиной принято считать юго-восточную часть Азии и Восточную Европу. Этот дикорастущий злак отличается уникальным биохимическим составом, неприхотливостью и комплексом полезных свойств,

благодаря чему его культивируют во многих странах, в том числе в России (в основном в Сибири). Рыжиковое масло характеризуется острым вкусом, не уступает по пищевой ценности маслу кунжута (с этим связано существование еще одного названия рыжика — «немецкий кунжут», или «немецкий сезам»). С давних времен рыжиковое масло употребляют в пищу, применяют в народной медицине для лечения ран, ожогов, воспалительных заболеваний глаз, язвы желудка. В прошлом этим маслом заправляли масляные лампы. В России в начале XX века рыжик культивировали в качестве сырья для производства рыжикового масла в Екатеринославской, Курской, Киевской, Полтавской, Херсонской, Черниговской губерниях. Однако в связи с широким распространением на российских

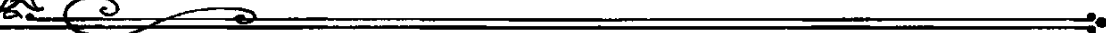
полях заморского гостя — подсолнечника — рыжиковое масло, превосходящее во многом по своей пользе и диетическим свойствам подсолнечное масло, постепенно стало менее популярным в нашей стране у россиян, а вскоре и вовсе было незаслуженно забыто. Но время внесло свои коррективы, и сейчас рыжик вновь является традиционно российской сельскохозяйственной культурой, а рыжиковое масло включают в рацион людей, ведущих здоровый образ жизни.

Рыжиковое масло не только используют в кулинарии, но и включают в состав многих лекарственных препаратов, применяют в косметической и парфюмерной промышленности, мыловаренном производстве, машиностроении, производстве красок, олифы, алкидных смол. Побочные продукты производства рыжикового масла используются в качестве растительных кормов для нужд животноводства.

Нерафинированное рыжиковое масло производят с использованием особой технологии, что дает возможность сохранить в этом продукте максимальное количество полезных компонентов. Это масло, так же как и горчичное, характеризуется высокой стойкостью к окислению, так как содержит много натуральных антиоксидантов. Рафинированное и дезодорированное рыжиковое масло отличается от нерафинированного менее выраженным вкусом и запахом и меньшей устойчивостью к окислению. Как следствие, срок хранения уменьшается почти в два раза. Следует помнить о том, что хранение рыжикового масла в прохладном темном месте увеличивает его срок годности.




*По биохимическому составу и пищевой ценности рыжиковое масло имеет сходство с кедровым маслом, знаменитым своей целебной силой. Оба этих растительных продукта отличаются высоким содержанием магния, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов E, A и D.*



Особенностью минерального состава рыжикового масла является высокое содержание магния. Этот химический элемент играет важную роль в энергетическом, белковом и углеводном обмене, оказывает противовоспалительное, а также

противоаллергическое действие, обеспечивает нормальную работу сердечной-сосудистой, мышечной и нервной систем, поддержание нормального уровня сахара в крови и улучшение пищеварительного процесса. В сочетании с витаминами D и K магний способствует предотвращению развития остеопороза — заболевания, характерного для пожилого возраста или периода менопаузы. Достаточное количество магния в организме человека — компонент профилактики сахарного диабета, атеросклероза, болезней предстательной железы, мочекаменной болезни.

*По концентрации витамина E рыжиковое масло превосходит льняное, кедровое, горчичное и подсолнечное масла. Всего в 1 ст. ложке рыжикового масла содержится суточная потребность человека в этом жизненно важном витамине-антиоксиданте.*



Благодаря высокому содержанию витамина E рыжиковое масло можно хранить дольше, чем большинство других растительных масел.

По содержанию бета-каротина (из него в организме синтезируется витамин A) рыжиковое масло превосходит подсолнечное и соевое масла. Сочетание бета-каротина и витамина E обеспечивает нормальное внутриутробное развитие плода, развитие детского организма, а также защиту от различных инфекций и онкологических заболеваний.

Рыжиковое масло отличается повышенной концентрацией полиненасыщенных кислот: линоленовой (омега-3, до 37%) и линолевой (омега-6, до 17%). Эти кислоты участвуют в жировом и холестеринном обмене, способствуют поддержанию нормального гормонального баланса, способствуют укреплению иммунитета, защите и очищению организма от вредных веществ, оказывают антисклеротическое и противовоспалительное действие, положительно влияют на свойства крови и состояние кровеносных сосудов.

Кроме того, рыжиковое масло (прежде всего нерафинированное) богато такими биологически активными веществами, как фосфолипиды, фитостеролы, хлорофилл. В этом заключается

его сходство с маслом авокадо и горчичным маслом. Фосфолипиды входят в состав клеточных оболочек, участвуют в углеводном и жировом обмене, улучшают дезинтоксикационную функцию печени, нормализуют желчеобразование, восстанавливают структуру гепатоцитов, предотвращая таким образом развитие цирроза и жировой дистрофии печени. Фитостеролы оказывают противоопухолевое, бактерицидное, антисклеротическое действие, в связи с чем эффективны при гормональных нарушениях, простатите, аденоме предстательной железы. Хлорофилл оказывает антибактериальное и ранозаживляющее действие, способствует улучшению функционирования пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, повышает уровень гемоглобина и лейкоцитов в крови. В сочетании с содержащимся в рыжиковом масле магнием хлорофилл предотвращает формирование камней в органах мочевыводящей системы.

Возможна индивидуальная непереносимость рыжикового масла.

Хранить масло следует в холодильнике в плотно закрытой бутылке, срок хранения — до 1 года.

### **Пищевое применение**

Рыжиковое масло отличается хорошо сбалансированным составом и высокой пищевой ценностью, благодаря чему оно используется в диетическом и вегетарианском питании. Аромат нерафинированного масла возбуждает аппетит, его вкус пикантный, слегка острый, напоминает вкус редьки и хрена. Именно из-за этих особых свойств рыжиковое масло применяют прежде всего для заправки салатов, винегретов, блюд из вареных овощей. Также это масло хорошо сочетается с пловом, кашами и другими блюдами из крупы, выпечкой, соусами.

Как рафинированное, так и нерафинированное рыжиковое масло часто используют для жарки мяса, рыбы, овощей. Этот растительный продукт достаточно устойчив к нагреванию, не чадит и не теряет своих вкусовых и ароматических качеств

при высокой температуре. Однако не рекомендуется подвергать масло термической обработке часто, поскольку при нагревании разрушаются многие полезные вещества, содержащиеся в нем.

### **Медицинское применение**

Рыжиковое масло используют в профилактике и комплексном лечении различных нарушений и заболеваний, поскольку оно богато незаменимыми макро- и микроэлементами, витаминами-антиоксидантами, ценными биологически активными веществами и оказывает бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее, противоглистное, противоопухолевое действие.

Рыжиковое масло полезно употреблять при болезнях желудочно-кишечного тракта. В частности, это масло помогает при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах благодаря высокому уровню веществ, оказывающих бактерицидное и ранозаживляющее действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта (прежде всего это витамины F, A и E, хлорофилл). В связи наличием противоглистных свойств рыжиковое масло используют при различных гельминтозах. Фосфолипиды, а также линолевая и линоленовая кислоты (витамин F) способствуют нормализации функций печени и желчевыводящих путей, в связи с чем масло применяют в профилактике и лечении холецистита, желчнокаменной болезни, гепатита, цирроза и жировой дистрофии печени.

Рыжиковое масло благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Магний и витамины K, E, F, D способствуют стабилизации уровня артериального давления и регулируют свертываемость крови. Полиненасыщенные жирные кислоты, фитостеролы, витамин E, бета-каротин, магний способствуют укреплению кровеносных сосудов, повышению их эластичности, защите от отложений холестерина, воспалительных процессов и разрушительного воздействия свободных радикалов. Комплекс витамина E, магния и хлорофилла обе-

спечивает поддержание в крови нормального уровня гемоглобина и лейкоцитов. Таким образом, можно сделать вывод, что включение в рацион рыжикового масла целесообразно для профилактики и в составе комплексного лечения атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии, анемии, ишемической болезни сердца, тромбозов, варикозного расширения вен.

Регулярное употребление рыжикового масла принесет пользу при сахарном диабете, ожирении, заболеваниях органа зрения, остеопорозе, мочекаменной болезни, ослаблении иммунной системы, онкологических заболеваниях, нарушениях репродуктивной функции (при женском и мужском бесплодии). В связи с высокой концентрацией полиненасыщенных жирных кислот рыжиковое масло помогает в очищении организма от радионуклидов, токсинов, солей тяжелых металлов.

Несомненна польза рыжикового масла для поддержания нормальных функций половой системы мужчин и женщин. Регулярное употребление этого масла рекомендуется женщинам при заболеваниях яичников, молочных желез, мужчинам — при болезнях предстательной железы. Благодаря высокому содержанию веществ, способствующих нормализации гормонального баланса (витамин Е, фитостеролы, полиненасыщенные кислоты) рыжиковое масло особенно полезно принимать беременным и кормящим грудью женщинам, а также женщинам, у которых тяжело протекает климактерический или предменструальный синдром.

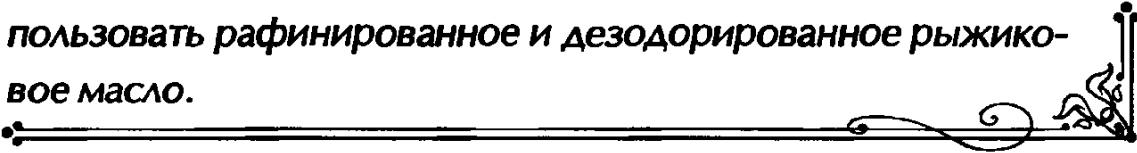
Рыжиковое масло оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, ранозаживляющее и бактерицидное действие, в связи с чем является эффективным средством в комплексном лечении различных заболеваний кожи — нейродермита, псориаза, экземы, крапивницы, диатеза и др.

С лечебно-профилактической целью рыжиковое масло рекомендуется употреблять ежедневно 1 раз в день (утром, натощак) по 1 ст. ложке в течение 3 месяцев.

## Косметическое применение

Благодаря высокому содержанию в рыжиковом масле натуральных компонентов, положительно влияющих на кожу, его включают в состав различных косметических средств и часто применяют в домашней косметологии.

*В качестве домашнего косметического средства лучше использовать рафинированное и дезодорированное рыжиковое масло.*



Рыжиковое масло, благодаря своим увлажняющим, смягчающим и бактерицидным свойствам, хорошо подходит для ухода за нежной, чувствительной кожей детей. В частности, этим маслом можно смазывать опрелости у малышек грудного возраста.

Косметические свойства масла обусловлены присутствием в его составе большого количества полиненасыщенных кислот, «витаминов молодости» Е и А, фитостеролов и хлорофилла. Рыжиковое масло придает коже упругость и эластичность, улучшают состояние кожных капилляров и способствуют поддержанию в норме водно-липидного баланса кожного покрова. При нанесении на кожу это масло быстро впитывается и проникает в глубокие слои дермы, таким образом увлажняя, смягчая и питая кожу.

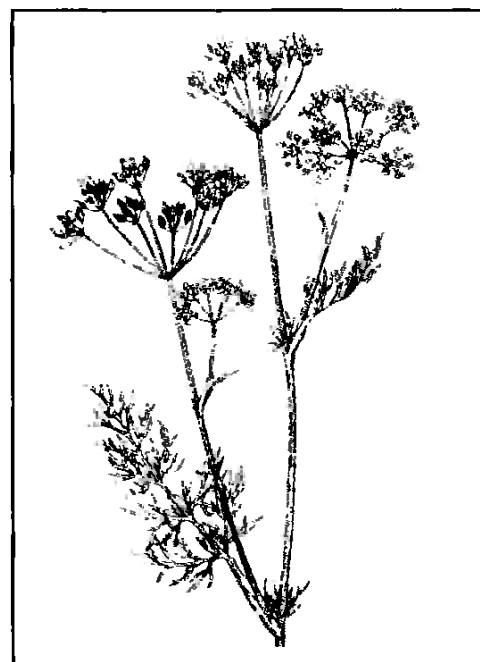
Рыжиковое масло предотвращает преждевременное появление морщин и пигментных пятен, а также старение, связанное с воздействием ультрафиолетовых лучей или гормональными нарушениями. В основе этих свойств лежит высокое содержание в масле фитостеролов и антиоксидантов. Масло защищает кожу и волосяные фолликулы от раздражений и негативного воздействия агрессивных факторов внешней среды, предотвращая аллергические проявления.

Рыжиковое масло включают в состав кремов для ухода за кожей лица, шеи и тела, бальзамов для губ, антивозрастных и солнцезащитных косметических средств, средств для ухода

за волосами в качестве питающего и увлажняющего компонента. Также рыжиковое масло широко применяется в косметологии в качестве транспортного компонента для массажных масел и базового масла для ароматерапии.


## ТМИНА ЧЕРНОГО МАСЛО

Получаемое из семян черного тмина, которые содержат до 35% ценного растительного жира, масло уникально по своей целебной силе. Растение культивируют в Эфиопии, Египте, Индии, Саудовской Аравии, США, Средней Азии, Закавказье, Средиземноморье, на Северном Кавказе. Семена с давних пор применяют как пряную и ароматную кулинарную приправу, известную также под названиями «индийский тмин», «кумин», «зира», «чернушка», «римский кориандр», «джира», «шабрей», «кмин». История использования масла черного тмина в народной медицине стран Средиземноморья, Ближнего Востока, Азии и Африки насчитывает более 3000 лет. Лечебные свойства масла черного тмина упоминаются в медицинских трактатах Гиппократ и древнегреческого фармаколога Диоскорида. Наибольшую популярность в древневосточной медицине масло черного тмина получило благодаря упоминанию о нем в Коране: пророк Мухаммад назвал масло черного тмина «средством от всех недугов, кроме смерти». Также этот натуральный продукт описывается в трудах Авиценны, полгавшего, что черный тмин помогает в избавлении не только от болезней, но и от усталости и переутомления, а также в увеличении «жизненной силы». Жители Древнего Египта применяли масло черного тмина в качестве натурального косметического средства и в составе противоядия при укусах змей, а также употребляли его в пищу с целью улучшения пищеварения, функций печени, легких и почек, для избавления от глистов.





*Масло черного тмина популярно и в настоящее время, например в традиционной системе индийской ведической медицины — Аюрведе. Фармацевтические компании разных стран мира добавляют семена и масло черного тмина в различные лекарственные препараты.*



Масло черного тмина представляет собой зеленовато-коричневую жидкость с острым пряным ароматом и характерным терпким, вяжущим вкусом. Наиболее мягкий вкус имеют сорта масла черного тмина, производимые в Сирии и Турции.

Наиболее качественное масло черного тмина, содержащее максимальное количество витаминов, минералов и биологически активных веществ, получают холодным прессованием семян черного тмина. Растения для получения сырья выращивают в экологически чистых районах, не используя токсичных химических веществ.

Тминное масло характеризуется высокой пищевой и биологической ценностью, содержит более 100 различных компонентов, 50 из которых являются катализаторами обменных процессов в организме человека. В масле присутствуют ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, 15 аминокислот (в том числе аргинин), 8 из которых незаменимы, фосфолипиды (46% приходится на долю фосфатидилхолинов), витамины D, E, C, группы B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>), каротиноиды (предшественники витамина A), макро- и микроэлементы (натрий, калий, фосфор, кальций, марганец, цинк, железо, медь, селен, никель и др.), флавоноиды, фитостеролы (бета-ситостерин, кампестерин, стигмастерин и др.), дубильные вещества, полисахариды и моносахариды (глюкоза, ксилоза и др.), алкалоиды, сапонины, энзимы, эфирные масла (до 1,3%), тритерпеновые сапонины.

Масло черного тмина богато ненасыщенными жирными кислотами (более 85%), причем до 58% приходится на долю линолевой полиненасыщенной кислоты омега-6, до 25% — на долю мононенасыщенной кислоты омега-9. Также в масле содержатся другие жирные кислоты: пальмитиновая (до 14%), стеариновая (до 3,5%), арахидиновая (до 1,2%), миристиновая

(до 0,4%), линоленовая (омега-3) (менее 0,2%), пальмитолеиновая (около 0,1%). Незаменимые омега-6 и омега-9 жирные кислоты препятствуют развитию воспалительных процессов, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем, восстановлению нормального гормонального баланса и жирового обмена, укреплению иммунитета и очищению организма человека от токсических веществ, положительно влияют на кожу.

Выраженное ранозаживляющее действие масла черного тмина обусловлено высоким содержанием каротиноидов, которые под воздействием ферментов превращаются в организме в витамин А, являющийся мощным антиоксидантом. Этот витамин способствует восстановлению поврежденных участков кожи и слизистых оболочек, стимулирует синтез коллагена, регулирует уровень глюкозы в крови.

Много в тминном масле и «растительных гормонов» — фитостеролов, необходимых организму для естественной выработки гормонов, провитамина D и желчных кислот. Эти вещества оказывают противовоспалительное, иммуностимулирующее, бактерицидное действие, способствуют снижению концентрации сахара и холестерина в крови. Их включают в состав различных фармакологических препаратов, предназначенных для профилактики и лечения эндокринных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней предстательной железы.

Возможна индивидуальная непереносимость тминного масла. При наружном применении масло черного тмина иногда вызывает раздражение и аллергические реакции.


*Масло черного тмина противопоказано употреблять беременным женщинам, а также людям, недавно перенесшим операции по пересадке органов.*

Масло черного тмина следует хранить в сухом, защищенном от света месте при температуре, не превышающей 25 °С.

## Медицинское применение

Масло черного тмина богато витаминами, минералами и биологически активными веществами, природными «антибиотиками» и иммуностимуляторами, оказывает противовоспалительное, бактерицидное, противопаразитарное, противогрибковое, спазмолитическое, болеутоляющее, желчегонное, мочегонное действие. В связи с этим оно издавна используется в народной медицине стран Ближнего Востока, Африки, Азии, Кавказа, а также в Аюрведе.

*В ходе недавно проведенных исследований было выявлено, что масло черного тмина эффективно в борьбе с различными видами болезнетворных микробов. По бактерицидному действию это масло превосходит некоторые виды популярных средств официальной медицины, например антибиотиков тетрациклина, ампициллина, гентамицина. Причем, в отличие от синтетических антибиотиков, масло черного тмина в борьбе с вредными для организма человека бактериями (в том числе с возбудителями холеры) действует избирательно, не нарушая баланс полезной кишечной микрофлоры и не вызывая дисбактериоза.*



Масло черного тмина улучшает работу пищеварительной системы: способствует повышению аппетита, нормализует кислотность желудочного сока, стимулирует перистальтику желудка и кишечника, восстанавливает нормальную кишечную микрофлору, оказывает желчегонное действие, способствует устранению диспепсических явлений, связанных с нарушением пищеварения (отрыжка, тошнота, рвота, метеоризм, диарея). Дубильные вещества, флавоноиды, витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фитостеролы, цинк и марганец препятствуют развитию воспалительных и эрозивно-язвенных процессов в органах пищеварения. Фосфолипиды способствуют восстановлению клеточных мембран гепатоцитов, предотвращают развитие жировой дистрофии печени, улучшают

дезинтоксикационную функцию этого органа. Тминное масло помогает избавиться от глистов.

Масло черного тмина благотворно влияет на функции сердечно-сосудистой системы. Комплекс, состоящий из ненасыщенных кислот омега-6 и омега-9, флавоноидов, фитостеролов, витаминов А, С и Е, эфирных масел, снижает артериальное давление, способствует укреплению и повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, уменьшению ломкости и проницаемости капилляров, препятствует образованию тромбов, атеросклеротических бляшек, развитию воспаления, способствует снижению уровня холестерина в крови, снимает спазмы кровеносных сосудов. Таким образом, это растительное масло рекомендуется регулярно употреблять в пищу при гипертонической болезни, воспалительных заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, вегетососудистой дистонии, болезнях, связанных с нарушением мозгового кровообращения, варикозном расширении вен, тромбозах, тромбофлебитах.

Кроме того, тминное масло принесет пользу при сахарном диабете, так как в состав масла входят вещества (витамины Е, А, D, B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, фосфор, калий, цинк, марганец, селен, некоторые аминокислоты), регулирующие уровень сахара в крови и участвующие в естественном синтезе инсулина. Полезно это масло и при ожирении, так как компоненты продукта способствуют улучшению липидного обмена. Именно поэтому красавицы Древнего Египта с целью сохранения стройной фигуры употребляли в пищу масло черного тмина.

Масло черного тмина помогает при болезнях дыхательных путей, оказывая жаропонижающее, противовоспалительное, отхаркивающее, бронхорасширяющее, противоаллергическое, бактерицидное и противовирусное действие. Оно эффективно при внутреннем и наружном применении в лечении сезонной аллергии, бронхиальной астмы, пневмонии, бронхита, ринита, ОРВИ, синусита, гайморита, кашля, связанного с заболеваниями органов дыхания.

Тминное масло рекомендуется женщинам в период грудного вскармливания, поскольку оно стимулирует лактацию.

Смазывание маслом черного тмина трещин на сосках, образующихся при кормлении грудью, ускоряет их заживление.

Масло черного тмина улучшает результаты лечения болезней мочевыводящей системы, поскольку оказывает бактерицидное, противовоспалительное и мочегонное действие. Его рекомендуется принимать при заболеваниях женской и мужской половой системы. Витамины А и Е, фитостеролы, цинк, марганец и селен в комплексе способствуют повышению либидо и потенции, нормализуют выработку тестостерона, процесс сперматогенеза (способствуют увеличению количества сперматозоидов и повышению их подвижности, улучшают качество спермы), а также улучшают кровоснабжение органов мужской половой сферы и препятствуют развитию в них воспалительных процессов. В связи с этим масло черного тмина целесообразно регулярно употреблять в пищу при нарушениях эректильной функции, варикоцеле, простатите, аденоме предстательной железы, мужском бесплодии. Благоприятно воздействует масло черного тмина и на функциональное состояние женской половой сферы. Эстрогеноподобные фитостеролы, витамины Е и группы В, омега-6 и омега-9 жирные кислоты способствуют нормализации гормонального баланса, предотвращают развитие опухолей и воспалительных процессов в органах женской репродуктивной системы. Поэтому включение в рацион масла черного тмина может быть полезно при мастопатии, нарушениях менструального цикла, женском бесплодии, воспалительно-инфекционных и онкологических заболеваниях женской половой сферы.

Масло черного тмина даст хорошие результаты при болевом синдроме, обусловленном заболеваниями мышц и суставов, геморрое, заболеваниях уха и рините (насморке).

Тминное масло следует употреблять с целью улучшения памяти и работы нервной системы, для повышения умственной и физической работоспособности. Это объясняется следующим образом: масло богато цинком, фосфолипидами, витаминами группы В, улучшающими работу мозга и нервной системы, а также содержит витамин Е, фосфор и кальций, необходимые для функционирования мускулатуры.

Масло черного тмина вносит свой вклад в укрепление иммунитета, профилактику онкологических болезней. Оно стимулирует деятельность вилочковой железы — лимфоидного органа, «отвечающего» за иммунную защиту человеческого организма. При регулярном употреблении в пищу масла черного тмина значительно улучшается функциональное состояние костного мозга, что обуславливает целесообразность включения этого масла в рацион больных лейкемией.

При наружном применении масло черного тмина наиболее эффективно при болезнях кожи (угревой сыпи, крапивнице, грибковых заболеваниях, атопическом дерматите, экземе, аллергических дерматитах, псориазе, бородавках, герпесе, лишаяе), так как оказывает противовоспалительное, бактерицидное, противовирусное, противогрибковое и противоаллергическое действие.

Для профилактики и лечения заболеваний, а также с целью укрепления иммунитета масло черного тмина рекомендуется принимать в следующей дозе: взрослым — по 1 ч. ложке в день, детям (с 6 лет) — по 1/2 ч. ложки в день. Желательно употреблять это средство утром, после завтрака. Длительность курса ежедневного употребления масла черного тмина — 2–4 месяца. При необходимости курс можно повторить после двухмесячного перерыва. Для улучшения вкуса тминное масло можно перед употреблением смешивать с медом, фруктовым соком, йогуртом.

#### *Повышение иммунитета при гриппе*

Принимать 1 ч. ложку масла черного тмина 2 раза в день ежедневно (за 15 минут до завтрака и за 15 минут до ужина). Масло рекомендуется запивать водой с растворенным в ней медом (1 ст. ложка меда на 0,5 стакана воды)

#### *Средство для снижения повышенной температуры тела*

Добавить в стакан чая или заваренных листьев мяты 8 капель масла черного тмина. Такой чай пить 3 раза в день после еды до нормализации температуры тела.

### *Лечение насморка*

Смазывать нос снаружи маслом черного тмина. Периодически помещать в нос на 15 минут ватную турунду, смоченную в масле черного тмина.

*Средство, помогающее при кашле, болях в груди при простуде, бронхиальной астме, пневмонии, бронхите*

Принимать масло черного тмина по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 7 дней. Кроме того, полезно растирать грудь и спину смесью масла черного тмина и оливкового масла, взятых в соотношении 1:5 .

*Лечение отита, проявляющегося болью в ухе*

Закладывать в ухо на 1 час кусочек ваты, смоченный в масле черного тмина.

*Средство от диареи*

Утром и вечером в течение 3 дней употреблять по 0,5 стакана кефира, смешанного с 1 ст. ложкой масла черного тмина.

*Лечение язвы желудка*

Принимать ежедневно 200 мл смеси настоя семян льна и масла черного тмина (1 ст. ложка льняного семени на 1 стакан воды плюс 1 ч. ложка масла черного тмина).

*Средство от вздутия живота, метеоризма*

Добавлять по 4 капли масла черного тмина в чай.

*Лечение гельминтозов*

Регулярно смазывать область анального отверстия маслом черного тмина.

*Лечение простатита*

Принимать 2 раза в день смесь 1 ч. ложки тыквенного масла и 1 ч. ложки масла черного тмина.

### *Средство для улучшения памяти*

Принимать 2 раза в сутки натощак стакан отвара листьев мяты с добавлением меда и 8 капель масла черного тмина.

### *Лечение ревматизма и болей в мышцах*

Растирать больное место смесью подогретого масла черного тмина и оливкового масла. Такие растирания рекомендуется сочетать с внутренним употреблением масла черного тмина (по 1 ч. ложке 2 раза в день).

### *Лечение болезней кожи (псориаз, экзема, угревая сыпь, герпес, микозы, аллергические дерматиты, лишай и др.)*

Смазывать пораженные участки кожи 3 раза день небольшим количеством масла черного тмина. Можно использовать смесь, состоящую из равных частей масла черного тмина, льняного, кунжутного и кедрового масел. При этом дополнительно принимать масло черного тмина внутрь по 0,5 ч. ложке 3 раза в день.

### *Косметическое применение*

Масло черного тмина в течение многих веков популярно у женщин в качестве эффективного косметического средства. Это источник веществ, положительно влияющих на состояние кожи и волос (ненасыщенные омега-6 и омега-9 кислоты, витамины А, Е и группы В, цинк и другие минеральные вещества, фитостеролы). Масло освежает, смягчает и тонизирует кожу, улучшает ее структуру и рельеф, предохраняет от высыхания и шелушения. Это связано с тем, что ненасыщенные жирные кислоты, витамины Е и В<sub>3</sub> поддерживают оптимальный водно-липидный баланс кожного покрова. Тминное масло повышает упругость и эластичность кожи, способствует разглаживанию морщин, устранению растяжек, часто образующихся у женщин после родов (цинк, медь, витамины А и С стимулируют естественную выработку белка коллагена, придающего коже эластичность и упругость).

Масло черного тмина очищает кожу от загрязнений, нормализует секрецию сальных желез, предупреждает воспаление кожи



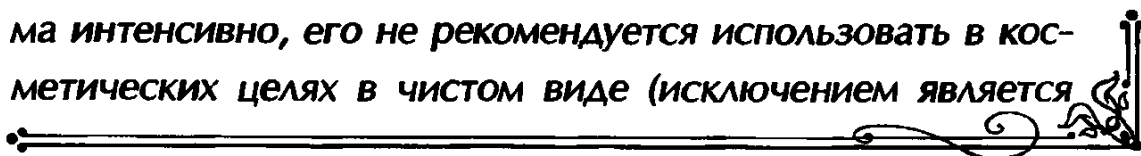
и появление угревой сыпи, поскольку фитостеролы, омега-6 и омега-9 кислоты, дубильные вещества, цинк и марганец оказывают бактерицидное, противовоспалительное и антисептическое действие на кожу, цинк способствует сужению пор кожи и уменьшает выработку секрета сальных желез. Витамин Е нейтрализует негативное воздействие на кожу ультрафиолета, а фитостеролы восполняют дефицит эстрогенов в организме женщины. Поэтому масло предотвращает преждевременное старение кожи, связанное с чрезмерным воздействием на кожу солнечных лучей или характерным для периода менопаузы гормональным дисбалансом.

Применение масла черного тмина наружно дает возможность избавиться от отечности кожи, улучшить циркуляцию крови и лимфы в подкожно-жировом слое и таким образом предотвратить появление целлюлита. Масло улучшает состояние волос и кожи головы, так как богато необходимым для здоровья волос витаминами группы В, макро- и микроэлементами. Использование этого растительного продукта предотвращает развитие себореи и связанное с этим заболеванием появление перхоти, препятствует выпадению, ломкости и преждевременному поседению волос.

Масло черного тмина включают в состав кремов и масок для ухода за проблемной и жирной кожей, масок для волос, косметических средств, предназначенных для ухода за нежной кожей бюста и области декольте, очищающих средств для кожи, антицеллюлитных обертываний и массажных масел для антицеллюлитного массажа. Этим маслом в домашней косметологии витаминизируют средства для ухода за кожей и волосами — кремы, шампуни, бальзамы и др.

Масло черного тмина применяют в качестве базового (транспортного) масла в ароматерапии.

*Поскольку действие масла черного тмина на кожу весьма интенсивно, его не рекомендуется использовать в косметических целях в чистом виде (исключением является*



*применение масла черного тмина на небольших участках лица и тела — в области носогубных складок, локализации возрастных и мимических морщин, на небольших участках воспаленной, огрубевшей или шелушащейся кожи). Рекомендуется применять это масло в смеси с другими косметическими маслами (оливковым, маслом виноградных косточек и др.)*

#### *Тминно-оливковая маска для проблемной кожи*

Смешать 1 ч. ложку масла черного тмина с 2 ст. ложками оливкового масла, нанести смесь на кожу лица. Через 30 минут смыть маску теплой водой с мылом.

#### *Маска для ухода за сухой кожей*

Смешать 1 ст. ложку масла черного тмина, 3 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложку молотой корицы. Нанести смесь толстым слоем на кожу лица на 10–15 минут, затем снять невпитавшееся масло бумажной салфеткой.

Выполнять процедуру 2 раза в неделю с целью увлажнения, разглаживания и смягчения кожи лица.

#### *Маска для ухода за жирной кожей*

Смешать 2 ст. ложки масла черного тмина, 7 капель эфирного масла можжевельника, 7 капель эфирного масла бергамота, 4 капли эфирного масла розмарина, 2 капли эфирного масла базилика.

Нанести смесь на очищенную кожу лица на 15 минут. Остатки смеси удалить с лица салфеткой.

#### *Маска для устранения угревой сыпи и прыщей*

Смешать 2 ч. ложки масла черного тмина, 8 капель масла лаванды и 6 капель масла чайного дерева. Нанести смесь на кожу лица на 15 минут.

Также полезно смазывать проблемные участки кожи чистым, неразбавленным маслом черного тмина. Можно добавлять это масло в любое используемое для лечения угревой сыпи косметическое средство.

### *Маска для жирной и комбинированной кожи*

Смешать 1 ч. ложку масла черного тмина и 2 ст. ложки масла виноградных косточек. Нанести смесь на кожу лица. Через 30 минут снять остатки маски салфеткой и умыться теплой водой.

### *Масляная смесь для ухода за кожей бюста и областью декольте*

Смешать 1 ст. ложку масла черного тмина, 3 ст. ложки масла персиковых косточек, 2 ст. ложки виноградного масла, 3 капли эфирного масла фенхеля, 3 капли эфирного масла герани.

### *Масляная смесь для ухода за кожей рук*

Смешать 1 ч. ложку масла черного тмина, 1 ч. ложку оливкового масла и 0,5 ч. ложки виноградного масла. Смазать смесью кисти, затем в течение нескольких минут слегка помассировать их, а через 10 минут остатки смеси удалить салфеткой.

### *Антицеллюлитное обертывание*

Смешать 3 ст. ложки масла черного тмина, 3 ст. ложки молотых кофейных зерен и 2 ст. ложки масла зародышей пшеницы. Провести обертывание после применения скраба, используя для покрытия кожи полиэтиленовую пленку.

Регулярное выполнение процедуры дает возможность избавиться от отечности, повышает упругость кожи, способствует эффективному «сжиганию» целлюлита за счет устранения застоя лимфы и крови в подкожно-жировом слое. Также обертывание с маслом черного тмина помогает предотвратить варикозное расширение вен.

### *Питательный бальзам для тела*

Смешать 1 ч. ложку масла черного тмина, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку меда, 2 ч. ложки масла ши, 2 капсулы витамина Е, 15 капель сока алоэ.

Нанести бальзам на области локтей и коленей и другие участки сухой, шелушащейся кожи и легкими круговыми движениями втирать в кожу.

### *Маска для жирных волос при наличии перхоти*

Смешать 1 ч. ложку масла черного тмина, 150 мл кефира и 10 капель эфирного масла розмарина. Смесь нанести на кожу головы и втереть легкими массирующими движениями. Через 30 минут смыть маску шампунем.

### *Укрепляющая маска для выпадающих волос*

Смешать масло черного тмина и оливковое масло (1:1). Нанести маску на волосы, интенсивно массируя кожу головы. Через 15 минут волосы промыть шампунем.

Выполнять процедуру 3 раза в неделю.

### *Укрепляющая маска для нормальных волос*

Смешать 1 ст. ложку масла черного тмина, 1 ч. ложку репейного масла, 1 ч. ложку касторового масла и 2 яичных желтка. Наносить смесь на волосы 2 раза в неделю на 15 минут для укрепления волос и стимуляции их роста.

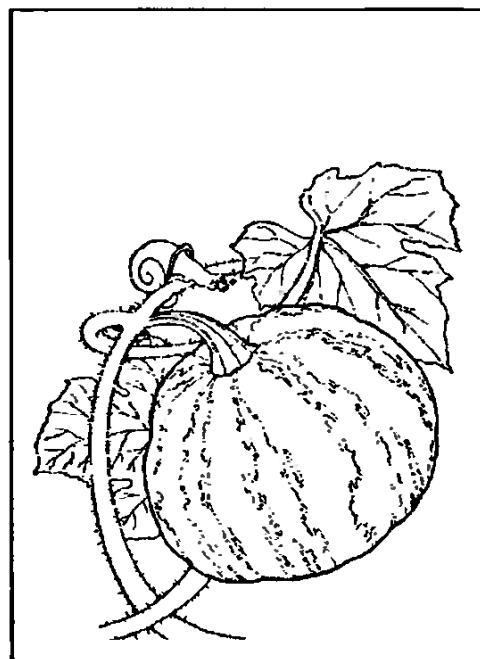
### *Маска для сухих и поврежденных волос*

Смешать 1 ст. ложку масла черного тмина, 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку 20%-ной сметаны. Нанести на волосы и оставить на 30 минут, после чего смыть теплой водой.

Выполнять процедуру 3 раза в неделю, это поможет вернуть волосам блеск, гладкость, шелковистость, а также устранить рассеченность кончиков волос.

## **ТЫКВЕННОЕ МАСЛО**

Тыква характеризуется особыми вкусовыми качествами и уникальными целебными свойствами, в связи с чем культивируется людьми уже на протяжении многих столетий. Существует множество исторических доказательств широкого распространения тыквы в странах древнего мира. Так, в древнеиндейских захоронениях,



относящихся к III веку до нашей эры, найдены семена тыквы, известны древнегреческие сосуды, изготовленные из высушенных плодов тыквы, а упоминания лечебных свойств средств из тыквы содержатся в трактатах Авиценны и других целителей Древнего Востока.

Тыкву завезли в Россию в XVI веке из Европы, и она хорошо прижилась на русских полях благодаря своей неприхотливости и высокой урожайности. Мало того, тыква стала одним из главных и традиционных компонентов многих блюд русской кухни. Это обусловлено приятным вкусом овоща и тем, что полезные вещества сохраняются в нем с осени до весны. Мякоть тыквы легко усваивается организмом, оказывает общеукрепляющее и целебное действие, в связи с чем современные диетологи считают этот овощ одним из лучших продуктов для лечебно-профилактического и детского питания.

Семена тыквы не менее полезны, чем мякоть тыквы, в них содержится до 40% полезнейшего пищевого масла. История ручного производства тыквенного масла началась в Австрии, там был издан специальный указ о том, что особо ценное для здоровья масло семян тыквы должно применяться исключительно в качестве лекарственного средства и поэтому может продаваться только в аптекарских лавках. Причем стоило масло очень дорого. В наше время тыквенное масло остается достаточно дорогим и по своей цене уступает лишь кедровому маслу. Это связано с высокой себестоимостью этого продукта. В производстве тыквенного масла используются специфические трудоемкие технологии, кроме того, высока стоимость сырья (для получения 1 л тыквенного масла требуется технологическая обработка около 2,5 кг семян, полученных из более чем 30 тыкв).

Тыквенное масло концентрирует в себе ценные вещества, содержащиеся в тыкве. Это витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, P, PP, E (токоферолы), A (каротиноиды, лютеин и бета-каротин), K, флавоноиды, хлорофилл, фосфолипиды, фитостеролы, белки, более 50 макро- и микроэлементов, включая цинк, магний, кальций,

фосфор, железо и селен, насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты — пальмитиновая (13%), стеариновая (8%), олеиновая (29%), линолевая (47%), линоленовая. Тыквенное масло характеризуется высокой концентрацией полиненасыщенных жиров (более 80%) — витамина F. Комплекс содержащихся в тыквенном масле полиненасыщенных кислот благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и нервной систем, улучшает обмен липидов, способствует укреплению иммунитета и поддержанию в норме гормонального баланса, очищает организм от шлаков, токсинов, канцерогенных веществ.

Благодаря высокому содержанию витамина A тыквенное масло наилучшим образом влияет на состояние органа зрения, с успехом применяется в домашней косметологии, комплексном лечении различных заболеваний и травматических повреждений кожи, эрозивно-язвенных повреждений слизистых оболочек внутренних и внешних органов.

Другой жирорастворимый антиоксидант — витамин E — защищает витамин A от разрушительного окисления. Усиливая полезные свойства витаминов A и F, витамин E улучшает функции сердца и кровеносных сосудов, женской и мужской половой системы.

Витамины группы B нужны для хорошей работы нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, синтеза стероидных и других гормонов. В сочетании с другими биохимическими компонентами тыквенного масла (витаминами A, E, F и C) витамины группы B принимают активное участие в укреплении иммунитета, процессах кроветворения, улучшении зрения, положительно влияют на состояние кожи, волос и ногтей.

Содержащийся в тыквенном масле цинк участвует в обмене белков, жиров и углеводов, синтезе инсулина и пищеварительных ферментов, формировании иммунитета, процессах кроветворения. Цинк необходим для нормальной работы половой системы, в частности повышает потенцию. Кроме того, достаточное содержание в организме цинка необходимо для

полноценного развития и функционирования мозга и опорно-двигательного аппарата.

Селен является иммуностимулятором и антиоксидантом, железо участвует в синтезе белка крови гемоглобина, кальций и фосфор необходимы для формирования и функционирования костной и хрящевой ткани. Магний, как и цинк, принимает участие в выработке инсулина в организме, регулирует деятельность нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем. Достаточное поступление в организм магния значительно снижает риск развития болезней предстательной железы, атеросклероза и сахарного диабета, почечнокаменной болезни. Все эти минеральные вещества входят в состав тыквенного масла.

Отметим также пользу «растительных гормонов» — фитостеролов — для кожи, сердечно-сосудистой, эндокринной и половой систем и пользу фосфолипидов для печени. Что касается хлорофилла, это вещество придает тыквенному маслу характерный зеленоватый оттенок и оказывает бактерицидное и ранозаживляющее действие.

Препарат из масла семян тыквы (тыквенное масло) — тыквеол — выпускается в форме желатиновых капсул с тыквенным маслом.

*В 1 ч. ложке тыквенного масла содержится столько же биологически активных веществ, сколько в 3 кг сырой тыквы.*

---

Возможна индивидуальная непереносимость тыквенного масла: могут возникнуть неприятные ощущения в области живота и учащение стула в связи с легким слабительным эффектом. В этом случае следует уменьшить дозу приема. Внутрь масло тыквенных семян не рекомендуется принимать при сахарном диабете.

*При калькулезном холецистите (желчнокаменной болезни) тыквенное масло следует употреблять с осторожностью.*

---

*поскольку из-за сильных желчегонных свойств этот продукт может вызвать движение камней в желчном пузыре. В этом случае дозу масла следует уменьшить, а длительность курса лечения, соответственно, — увеличить.*

Масло получают холодным прессованием из тыквенных семян. Применение такой технологии позволяет сохранить максимальное количество полезных веществ. Это оранжево-коричневое масло с легким тыквенным ароматом, напоминающим аромат ореха.

Хранить масло можно до 1 года в плотно закрытой таре, в темном и прохладном помещении. При хранении допустимо появление естественного осадка.

Существует полезный продукт, представляющий собой смесь оливкового и тыквенного масел, он сочетает в себе уникальные целебные свойства двух полезнейших растительных продуктов, в связи с чем обладает наиболее широким спектром лечебно-профилактического действия. Тыквенное масло отличается от оливкового более высокой концентрацией в составе полиненасыщенных кислот. Таким образом, смесь этих масел содержит хорошо сбалансированный комплекс поли- и мононенасыщенных жирных кислот, чрезвычайно полезный для организма человека. Применение данной смеси во многом аналогично использованию тыквенного и оливкового масел.

### **Пищевое применение**

Тыквенное масло характеризуется отличными вкусовыми и ароматическими качествами, высоким содержанием витаминов, минеральных и биологически активных веществ, в связи с чем оно является ценным диетическим продуктом питания. Кулинарное применение этого масла весьма разнообразно. Особый интерес представляет оно для вегетарианцев — из-за высокого содержания ценных растительных белков и легкоусвояемых жиров, которые по пищевой ценности не уступают животным жирам.



Масло тыквенных семян применяют для приправы каш, крупяных и макаронных гарниров, тушеных овощей, запеченного картофеля, картофельного пюре, риса, винегретов, супов из овощей, гороха, фасоли и чечевицы. Это масло подчеркивает натуральные вкусовые качества блюд из тыквы и кабачков и придает оригинальный вкус различным соусам и подливкам, блюдам из мяса или рыбы, холодным маринадам. Во многих европейских странах тыквенное масло используют для приготовления различных овощных салатов, причем для заправки салатов из зелени, овощей и фруктов часто применяют смесь тыквенного масла с яблочным уксусом. Нерафинированное тыквенное масло имеет приятный вкус и аромат, который зависит от сорта тыквы, применяемого в производстве сырья.

Тыквенное масло не рекомендуется использовать для жарки, поскольку оно не выносит нагревания до высокой температуры.

*В качестве заправки к блюдам тыквенное масло целесообразно применять в умеренном количестве из-за его достаточно насыщенного аромата. Достаточно сбрызнуть готовое мясное или рыбное блюдо несколькими каплями тыквенного масла, чтобы вкус блюда приобрел новый яркий оттенок.*

Тыквенное масло можно добавлять в начинку для блинчиков, десертные сладкие соусы, тесто для домашней выпечки. На Востоке популярен плов с добавлением тыквы. В такой плов можно добавить и немного тыквенного масла.

### **Медицинское применение**

Масло семян тыквы полезно для сердечно-сосудистой системы (для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонической болезни, аритмии, анемии, ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта), поскольку содержит вещества, защищающие кровеносную систему от воспалительных процессов

и разрушающего воздействия свободных радикалов, способствующие укреплению и повышению эластичности стенок кровеносных сосудов. Это прежде всего полиненасыщенные кислоты, витамины А, Е, С, флавоноиды. Витамины группы В, витамин С, хлорофилл, цинк, железо и другие микроэлементы принимают участие в синтезе гемоглобина. Некоторые компоненты тыквенного масла способствуют нормализации артериального давления, снижению уровня холестерина в крови, предотвращают образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Магний и калий обеспечивают нормальное функционирование мышцы сердца.

Велика польза тыквенного масла и для пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность печени и желчного пузыря и при регулярном употреблении помогает в лечении жировой дистрофии печени, желчнокаменной болезни, холецистита, холецистохолангита, вирусного гепатита, дискинезии желчевыводящих путей. В связи с мягким слабительным действием тыквенное масло эффективно при запорах и метеоризме. Известно и противопаразитарное действие этого масла, что обуславливает его использование в лечении гельминтозов (особенно эффективно данное средство в борьбе с ленточными гельминтами). Обладая гепатопротекторными свойствами, тыквенное масло позволяет улучшить состояние здоровья при алкогольных поражениях печени и при проведении противоопухолевой химиотерапии. Масло богато веществами, оказывающими противовоспалительное и ранозаживляющее действие на слизистые оболочки кишечника и желудка, а также витамином В<sub>1</sub>, нормализующим кислотность желудочного сока, и поэтому применяется при эзофагите, гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, энтероколите, гастродуодените.

Масло семян тыквы рекомендуется при лечении заболеваний полости рта и горла, болезней органов дыхания и зрения, проктологических заболеваний (геморрой, проктит и др.). В основе лечебного действия в этих случаях лежат ранозаживляющие и противовоспалительные свойства масла.

Витамины группы В, магний и флавоноиды обуславливают успокаивающий эффект масла. Поэтому его полезно принимать при бессоннице, головных болях, невротических расстройствах и заболеваниях нервной системы.

Отметим положительное влияние тыквенного масла на женское здоровье. Этот продукт облегчает болезненные состояния, нередко возникающие в предменструальном и климактерическом периодах. Витамины Е, F, группы В, цинк и фитостеролы регулируют синтез половых гормонов, улучшают функции репродуктивной системы, в связи с чем масло тыквенных семян рекомендуется для лечения мужского и женского бесплодия. Это масло эффективно при лечении заболеваний молочной железы и яичников, кольпита, эрозии шейки матки, эндоцервицита. Содержащиеся в нем белки, жиры, фосфолипиды, витамины Е, В<sub>6</sub> и В<sub>9</sub>, минеральные вещества (магний, цинк, железо, кальций, фосфор) нужны для полноценного внутриутробного развития плода и нормального формирования в дальнейшем растущего детского организма.

Тыквенное масло способствует оздоровлению органов мужской половой сферы и улучшению работы выделительной системы. Витамин А, цинк, магний и бета-ситостерол положительно влияют на работу предстательной железы. Витамин Е в сочетании с цинком улучшает эректильную функцию и нормализуют процесс сперматогенеза. Фитостеролы, хлорофилл, флавоноиды, витамины С и А предотвращают развитие воспаления в тканях и сосудах мочеполовых органов. Тыквенное масло — хорошее мочегонное средство. Таким образом, тыквенное масло используется для профилактики и лечения аденомы предстательной железы, простатита, болезней почек, мочевого пузыря и уретры, эректильной дисфункции.

Поскольку тыквенное масло является активным антиоксидантом, оно ускоряет заживление кожи. Применяется при дерматитах, псориазе, угревой сыпи, себорее, гиперкератозе, диатезе, крапивнице, дерматомикозах, экземе, герпесе, ожогах, порезах, трофических язвах, пролежнях.

Можно сделать вывод, что регулярное употребление в пищу тыквенного масла поможет в любом возрасте укрепить иммунную систему и предотвратить развитие аллергических, инфекционных и онкологических болезней.

#### *Лечение холецистита и дискинезии желчевыводящих путей*

Принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Для проведения курса лечения понадобится 700–800 мл тыквенного масла.

#### *Лечение желчнокаменной болезни*

Принимать тыквенное масло внутрь, постепенно увеличивая ежедневную дозу: начать с 1/4 ч. ложки 4–5 раз в день и довести до 100 мл. При этом масло следует разбавлять соком грейпфрута или лимона в соотношении 1:2. В связи с сильным желчегонным действием тыквенного масла может начаться движение желчных камней. В этом случае рекомендуется уменьшить ежедневную дозу приема до 1/2 ч. ложки и продолжить курс лечения.

Всего потребуется около 2 л тыквенного масла. Таким образом можно постепенно вывести камни из желчного пузыря, не прибегая к операции.

#### *Защита печени при химиотерапии, восстановление в послеоперационном периоде*

Принимать по 1 ч. ложке тыквенного масла через день в течение года.

#### *Лечение цирроза печени, вирусного и алкогольного гепатита*

Пить тыквенное масло по 2 ч. ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Всего потребуется около 900 мл тыквенного масла.

#### *Лечение простатита, аденомы простаты, увеличение потенции у мужчин*

Принимать внутрь по 1–2 ч. ложки тыквенного масла 3 раза в день до еды, а также ставить на ночь микроклизмы или

тампоны. Для этого ватно-марлевый тампон, смоченный в тыквенном масле, ввести в прямую кишку, предварительно сделав очистительную клизму на воде. Для масляных микроклизм используют одноразовые шприцы без иглы или маленькую детскую клизму. С помощью клизмы вводят масляную эмульсию (размешать 1 ст. ложку тыквенного масла в 1/4 стакана теплой воды).

Всего требуется около 1 л тыквенного масла. После микроклизмы рекомендуется 10 минут полежать.

#### *Лечение запора, колита, геморроя, проктита, трещин прямой кишки*

Принимать внутрь тыквенное масло по 1–2 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды, а также ставить микроклизмы на ночь после очистительной клизмы.

Выполнять процедуру каждый день в течение 2 недель. Через 4–6 месяцев можно повторить курс лечения.

#### *Лечение гастрита и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки*

Принимать по 1–2 ч. ложке тыквенного масла 3 раза в день за 1 час до еды.

#### *Средство от изжоги*

Независимо от времени приема пищи принять по 1–2 ч. ложки тыквенного масла, через несколько минут изжога исчезнет или станет слабее.

#### *Средство от глистов*

Комбинировать внутреннее употребление тыквенного масла (по 1 ч. ложке 3 раза в день) с лечением микроклизмами (микроклизмы с 25–50 мл масла ставить на ночь).

Всего потребуется около 600 мл масла.

При заражении острицами тыквенное масло принимать утром натощак. Максимального лечебного эффекта можно достичь при сочетании приема тыквенного масла с употреблением

в пищу тыквенных семян. Также полезно приправлять пищу тмином или корицей.

*Лечение экземы, дерматитов, псориаза, диатеза, опрелостей, грибковых заболеваний кожи, герпеса, угревой сыпи, укусов насекомых*

Сочетать внутреннее употребление тыквенного масла (по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 1 час до еды) с его наружным применением (пораженные участки тела вымыть с мылом и затем смазывать тыквенным маслом 4 раза в день).

Продолжительность курса лечения — 1 месяц.

*Лечение термических и химических ожогов*

Смазывать пораженные участки кожи тыквенным маслом или накладывать на них смоченные тыквенным маслом марлевые повязки (их нужно менять через день).

Процедура наиболее эффективна при свежих ожогах.

*Лечение и профилактика атеросклероза*

Принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Всего потребуется около 600 мл тыквенного масла. Проводить курс лечения 2 раза в год.

*Лечение аллергического насморка*

Принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды, а также закапывать по 5–7 капель тыквенного масла в каждую ноздрю.

Продолжительность курса лечения — 10–12 дней.

*Средство для улучшения работы почек*

Пить по 1–2 ч. ложки тыквенного масла ежедневно. Всего потребуется около 500 мл масла.

*Средство при болях и жжении при цистите*

Принимать внутрь по 5–10 капель тыквенного масла 3 раза в день в течение 1 месяца.

*Средство при воспалительных процессах в легких и дыхательных путях, пародонтозе, стоматите*

Принимать внутрь по 5–10 капель тыквенного масла 3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца.

При заболеваниях полости рта и горла рекомендуется сочетать внутреннее употребление тыквенного масла с его наружным применением — в виде полосканий и компрессов.

Для лечения большинства заболеваний рекомендуется принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Масло нельзя запивать холодной водой. Если появится легкая отрыжка, масло можно заесть кусочком хлеба или запить апельсиновым, грейпфрутовым или лимонным соком. Продолжительность курса лечения обычно следующая: при заболеваниях желудка и кишечника — 2–3 недели, при заболеваниях печени и для профилактики атеросклероза — 6–8 недель, при заболеваниях предстательной железы — 4 недели, при остальных болезнях рекомендуемый курс лечения — 1 месяц. Однако в любом случае желательно проконсультироваться с врачом.

### **Косметическое применение**

В косметических целях издавна используют масло семян тыквы. Например, оно придает волосам мягкость, укрепляет их. Масло оказывает смягчающее, увлажняющее, очищающее, бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее (снижает напряжение и раздражение), обезболивающее, противоаллергическое, ранозаживляющее и питательное действие, восстанавливает защитные функции тканей, ускоряет восстановление эпителия. Ферменты, содержащиеся в семенах тыквы, способствуют растворению мертвых клеток кожи. В связи с этим оно широко используется в косметологии, в том числе домашней.

Масло обладает солнцезащитными свойствами, защищает кожу от преждевременного старения, вызванного гормональным

дисбалансом или чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей.

Тыквенное масло применяется в качестве базового. Оно повышает эластичность стареющей кожи, увлажняет сухую кожу, полезно для ухода за чувствительной кожей, если она сохнет и шелушится, при трещинках и раздражении на губах. Масло успокаивает кожу, предотвращает ее раздражение и воспаление, а также возникновение аллергических реакций. Комплекс флавоноидов, витаминов С и Е укрепляет подкожные капилляры и предотвращает появление на коже гематом и «сосудистых звездочек».

Ферменты тыквенного масла способствует очищению кожи от слоя ороговевших, омертвевших клеток.

При регулярном применении тыквенного масла, богатого цинком, можно добиться нормализации функций сальных желез кожи и избавиться от себореи, жирной перхоти, угревой сыпи. Витамины группы В способствуют укреплению, восстановлению и ускорению роста ногтей и волос.

Кроме того, рекомендуется использовать тыквенное масло в качестве средства для ухода за детской кожей, компонента различных масок для кожи и волос, транспортного масла для ароматерапии. Для приготовления в домашних условиях кремов, бальзамов или массажных масел на 20–30 мл тыквенного масла следует взять 5–6 капель эфирного масла или смеси эфирных масел.

#### *Маска для очищения пор и лечения угревой сыпи*

Сложить в два слоя марлевую салфетку, пропитать ее в тыквенном масле, наложить на лицо на 10 минут, затем смыть теплой водой.

Выполнять процедуру 2 раза в неделю.

#### *Маска для сухой и увядающей кожи*

Тыквенное масло нанести тонким слоем на лицо, включая губы и область вокруг глаз, и оставить на 30 минут. Затем промокнуть излишки масла салфеткой.



Выполнять процедуру можно ежедневно. Это позволит увлажнить и смягчить сухую и увядающую кожу, уменьшить количество морщин и избавиться от отеков под глазами.

*Маска для зрелой, морщинистой кожи*

Салфетку из марли или хлопчатобумажной ткани смочить в горячей воде, затем хорошо отжать и нанести на нее равномерным слоем 30 мл тыквенного масла. Салфетку наложить на лицо и шею и накрыть сверху полотенцем. Длительность процедуры — 30 минут.

Делать маску 2 раза в месяц, она особенно полезна при необходимости избавиться от негативного влияния на кожу искусственных косметических средств.

*Средство для предотвращения солнечных ожогов и получения равномерного загара*

Смазывать тыквенным маслом кожу лица и тела до солнечных ванн. Это также поможет предотвратить старение кожи, обусловленное чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей. Кроме того, масло ускорит заживление кожи, которая уже пострадала от солнечных ожогов.

*Маска для укрепления волос*

Втереть тыквенное масло в кожу головы за 30 минут до мытья волос.

Выполнять процедуру 2 раза в неделю.

*Полезна смесь оливкового и тыквенного масел, ее можно использовать в качестве масла для косметического и антицеллюлитного массажа, а также для лечебного массажа при отложении солей, остеохондрозе, ревматизме, мышечных болях.*

## ФИСТАШКОВОЕ МАСЛО

Фисташковое масло получают холодным отжимом из ядер фисташковых орехов. Оно имеет светло-желтый цвет и легкий ореховый запах.

В масле содержатся аминокислоты, железо и другие минеральные вещества, витамины (А, Е, В<sub>1</sub>).

Хранить фисташковое масло можно до 1 года, в плотно закрытой темной таре. После открытия емкость следует хранить в холодильнике.



### Медицинское применение

Фисташки применяются в лечебных целях с древних времен, они особенно популярны в арабской медицине. Ибн Сина писал в своих трактатах, что фисташковое масло помогает при заболеваниях сердца и нарушениях пищеварения. Масло оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие, поддерживает функции мозга, печени и других органов, эффективно при повышенном кровяном давлении, хроническом малокровии, тромбофлебите, туберкулезе.

*Фисташковое масло рекомендуется принимать во время повышенных физических нагрузок, после тяжелых заболеваний, при сниженной потенции.*

Наружно масло применяется для лечения наружных язв, выведения пятен на коже и веснушек.

### Косметическое применение

Фисташковое масло оказывает смягчающее и увлажняющее действие. Используется для ухода за лицом и массажа как 10%-ная добавка в смеси с другими масляными основами.

## ХЛОПКОВОЕ МАСЛО



Хлопковое, или хлопчатниковое, масло — растительное масло, которое получают прессованием из семян различных видов хлопчатника. Содержание масла в семенах не превышает 25%, а прессованием удается выделить всего 15–18%. Семена хлопчатника представляют собой отходы хлопчатобумажного производства.

Сырое масло имеет бурый цвет, просветленное — оранжевый, рафинированное — светло-желтый. Обработкой щелочью с применением отбелных глин (на основе перлита) получают бесцветное масло. Хлопчатниковое масло относится к так называемым невысыхающим. В нем содержатся стеариновая (2–3%), пальмитиновая (20–23%), олеиновая (30–35%), линолевая (42–48%) и льняномасляная жирные кислоты, витамин Е. Специфическим компонентом хлопкового масла является ядовитое вещество — пигмент госсипол, от содержания которого зависят качество и цвет масла. Химический состав и свойства зависят от сорта хлопчатника, а также района и условий его возделывания.

В наибольших масштабах хлопчатниковое масло производится в США. Также следует отметить, что практически вся бывшая советская Средняя Азия употребляет это масло в пищу. Хлопковое масло употребляется как осветительное и пищевое, но в более значительных количествах применяется в мыловарении, при этом используют смесь с пальмовым и кокосовым маслами. Этот вид масла часто применяется для фальсификации более дорогих сортов масел: льняного, оливкового, орехового и др., а также свиного сала.

Хлопковое масло хранят до 1 года, в прохладном темном месте.

### Косметическое применение

Хлопковое масло относится к категории легких масел, хорошо впитывается кожей. Его используют в качестве добавки

(10–20%) в смеси с другими растительными маслами. Оказывает увлажняющее, восстанавливающее, разглаживающее действие, повышает эластичность кожи, нормализует ее защитные функции. Подходит для кожи любого типа.

## ЧЕРНИКИ МАСЛО

Черничное масло получают холодным прессованием семян черники. Оно имеет темный насыщенный цвет с зеленоватым оттенком и легкий запах, характерный для ягод черники.

*Масло черники содержит большое количество антиоксидантов (один из самых мощных антиоксидантов в природе), незаменимых жирных кислот, фитонутриентов.*

Хранить масло черники можно до 1 года в темном и прохладном месте.

### Медицинское применение

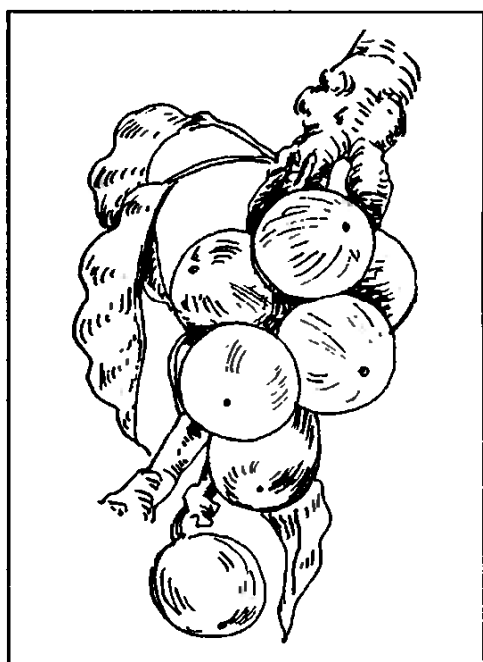
Черничное масло применяется для лечения экземы и псориаза.

### Косметическое применение

Масло легко впитывается кожей, при этом не оставляя жирного блеска, оказывает питающее, увлажняющее, восстанавливающее действие, ускоряет заживление ран, порезов, трещин, устраняет мелкие морщинки, шелушение, покраснения и воспаления на коже, делает кожные волокна более мягкими и эластичными, защищает клетки кожи от воздействия канцерогенных веществ.

Черничное масло подходит для ухода за кожей любого типа, прежде всего сухой, шелушащейся, раздраженной, затронутой возрастными изменениями. Его добавляют (в концентрации

до 5%) в лосьоны и кремы для лица и тела, бальзамы для губ, средства для ухода за волосами.



## ШИ (КАРИТЕ) МАСЛО

Ши, или вителлария удивительная, — дерево семейства сапотовые, с раскидистой кроной и кожистыми листьями. Высота ши достигает 20 м, некоторые экземпляры живут несколько веков. Дерево начинает цвести душистыми коричневыми цветками примерно в двадцатилетнем возрасте и активно плодоносить в пятидесятилетнем, причем высокая урожайность сохраняется в течение более ста лет.

Дерево ши по твердости сходно с дубом. Его кора настолько толстая, что выдерживает бушующие в саванне пожары.

Произрастает в Мали, Гане, Камеруне, Конго, Гвинее, Нигерии, Сенегале и др.

Недозрелые плоды имеют зеленый цвет, а в процессе созревания становятся коричневыми. Изнутри плод (напоминающий небольшой авокадо) состоит из тонкого слоя питательной кремовой мякоти, окружающей относительно крупное, богатое жирами семя, из которого и получают масло — прессованием отборного сырья, которое рафинируют. Получается твердая неоднородная масса белого или кремового цвета, практически без запаха, тающая при температуре тела.

Масло производится в двух формах: очищенной и неочищенной. В Африке оно широко применяется в пищевых и лекарственных целях, это главный источник пищевых жиров. В западных странах масло ши используется главным образом в производстве косметики.

Масло ши содержит неомыляемые жиры (до 17%), стеариновую (35–45%), пальмитиновую (3%), олеиновую (40–55%) жирные кислоты.

Хранить масло следует при температуре, не превышающей комнатную, в плотно закупоренных сосудах, подальше от дневного цвета.

### **Медицинское применение**

Масло ши оказывает противовоспалительное действие, в частности применяется при ревматизме.

Масло эффективно при экземе, трещинах в уголках губ.

### **Косметическое применение**

Масло ши оказывает смягчающее, увлажняющее и защитное действие, благодаря чему высоко ценится в косметической индустрии. Подходит для ухода за кожей любого типа, особенно за сухой, раздраженной, поврежденной. Масло замедляет старение кожи. Неомыляемые жиры, входящие в его состав, стимулируют образование коллагеновых волокон, что определяет восстанавливающее, омолаживающее действие масла. Кроме того, это природный солнцезащитный фильтр.

Масло ши часто включают в состав безжировых композиций, поскольку оно легко размазывается и впитывается в кожу, делает кожу гладкой и мягкой. Для косметических процедур масло карите предварительно растапливают на водяной бане.

Масло ши применяется как основа для антицеллюлитных средств.

Масло ши — идеальное средство для ухода за нежной детской кожей. Многие местные производители мыла используют масло ши в качестве сырья. Для кожи и волос в условиях жаркого африканского климата требуется защита, роль которой и играет масло ши. Кожу новорожденных интенсивно растирают смесью с маслом ши, которое предохраняет их кожу в трудных климатических условиях.

## ШИПОВНИКА МАСЛО



Масло шиповника — растительное масло, получаемое из плодов шиповника. Его получают из его измельченных семян посредством  $\text{CO}_2$ -экстракции органическими растворителями.

Шиповниковое масло представляет собой маслянистую жидкость буроватого цвета с зеленоватым оттенком. Вкус масла горьковатый, запах специфический.

В состав масла входят каротиноиды, токоферолы, аскорбиновая кислота, насыщенные и ненасыщенные (линолевая, линоленовая) жирные кислоты.

Шиповниковое масло оказывает восстанавливающее, витаминизирующее, адаптогенное, общетонизирующее действие, способствует улучшению обмена веществ.

Возможна индивидуальная непереносимость.

Масло шиповника можно хранить до 2 лет.

### Пищевое применение

Иногда употребляется в пищу.

### Медицинское применение

Масло шиповника используется при пролежнях, дерматозах, трофических язвах, для ускорения заживления неглубоких трещин, ссадин сосков у кормящих женщин, неспецифическом язвенном колите (в составе клизм).

Для получения большего эффекта при лечении сухой экземы к 10 мл масла шиповника рекомендуется добавить 5 капель эфирного масла лаванды.

## Косметическое применение

Масло шиповника можно применять как базовое, в чистом виде или как 10–20%-ную добавку. Рекомендуется смешивать его с ореховыми маслами.

Не следует применять шиповниковое масло при жирной коже, а также при угревой сыпи.

Масло способствует восстановлению поврежденных участков кожи, предотвращает формирование грубых рубцов, оказывает увлажняющее действие, особенно полезно для ухода за стареющей, сухой кожей лица и тела. Предотвращает солнечные ожоги.







## РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА В АЮРВЕДЕ

Рассматривая растительные масла, невозможно обойти вниманием их применение в древней оздоровительной системе Аюрведе. Эта медицинская традиция сложилась около 10 000 лет назад. В слове два корня: *aiu* — жизнь и *veda* — знание (санскрит). В практическом смысле это искусство повседневной жизни со всей ее атрибутикой: диетологией, косметологией, личной гигиеной и др. Теоретическая база Аюрведы построена на универсальных законах природы. Человек и природа связаны единой динамикой. Модель единства, предложенная Аюрведой, называется теорией пяти элементов. На ней основаны все виды аюрведической диагностики и лечения. Природа и человек представляются комбинацией пяти стихийных сил: пространства — воздуха — огня — воды — земли. Они постоянно взаимодействуют, делая мир динамичным и живым, в человеке формируют три базовых типа обмена веществ (доши). Эти доши следующие: Питта, Вата и Капха. Эта комбинация индивидуальна и неповторима, своего рода биологический паспорт человека. Ниже дан краткий обзор каждого из трех типов.

Питта — это огонь и немного воды, жидкий огонь-пищеварение. Люди конституции Питта имеют пропорциональное сложение, средний рост, светлую кожу, много веснушек. Они не любят солнце и жару, мгновенно сторают, так как

их кожа очень нежная. Физически сильны, среди них много атлетов. Колебания веса для них нехарактерны. Любят есть не просто так, а красиво и плотно. В голодном состоянии могут быть весьма раздражительны, что сказывается на общении с окружающими. Для них характерны нарушения в пищеварительной системе. Люди типа Питта методичны, практичны, планируют свои дела заранее и большинство дел реализуют до конца. Они расходуют деньги рационально. Для них важен социальный статус. У них хорошая память, запоминают информацию надолго, быстро схватывают суть вопроса. Это конкретные люди, аргументирующие свою речь.

Доша Вата формируется из стихий пространства и воздуха (ветер). Люди конституции Вата стройные, худощавые, у них нередко непропорционально длинные руки или ноги. Для них характерны проблемы, связанные с костной системой и суставами: сколиоз, деформации, болезни суставов и т. п. Они физически не слишком сильны, но подвижны. Постоянно мерзнут, любят солнце и тепло. Любят поесть и принимают пищу часто, поскольку их аппетит нестабилен из-за слабого обмена веществ. Поэтому они быстро прибавляют в весе и так же быстро худеют. Люди типа Вата очень быстро схватывают информацию, но часто забывают усвоенное. У них хорошая зрительная память. Они часто меняют планы, не успевая довести все задуманное до осуществления. Склонны к излишним тратам. Общительны, но склонны у ведению разговоров ни о чем.

Доша Вата — комбинация стихий воды и земли. Люди конституции Капха тяжелые, плотного телосложения. Физически сильны, но ленивы. Любят солнце и тепло. Обмен веществ у них полноценный, но замедленный. Поэтому вес набирают легко и надолго (характерна избыточная масса тела). К еде относятся спокойно. Для людей типа Капха типичны хронические воспаления в дыхательной системе — ларингиты, бронхиты, синуситы. Эти люди основательны, медлительны, молчаливы, консервативны. Информация доходит до них не сразу, но сохраняется надолго. Они исполнительны, не могут жертвовать

качеством ради сроков. Им трудно рационально распределять финансовые средства.

Полученное при рождении сочетание элементов мироздания искажается вредными влияниями, связанными с едой, водой, атмосферой и др. В результате в организме возникает дисбаланс дош. В тканях тела накапливаются продукты нездорового обмена веществ — ама. Они токсичны, имеют вязкую природу. Их избыток — причина любого неблагополучия со здоровьем. Заполняя структуру ткани, липкая ама лишает ее возможности усваивать питательные вещества. В результате клетки, ткани и органы быстро разрушаются. Удалить токсичную аму можно с помощью специальных процедур, основанных на применении целебных масел, трав, тепла.

В теории и практике Аюрведы есть множество рациональных зерен, однако отчасти это подгонка под некоторый шаблон, созданный в рамках одной из проекций реальности, какой является Аюрведа. Даже если специалисты в области Аюрведы могут довольно точно отследить описываемые связи, все равно это неполная картина сущности человека и не универсальный инструмент для ее определения. Однако есть смысл учесть то полезное, что предлагает Аюрведа. Здесь мы подробнее рассмотрим возможности применения растительных масел с аюрведических позиций. Определить свой тип (доминирующую дошу) можно по описанию трех типов, а также по специальным подробным опросникам. Неспециалисту не всегда возможно провести точную самостоятельную диагностику, поэтому в некоторых случаях есть смысл обратиться к имеющим большой опыт аюрведического оздоровления. Следует учитывать, что в чистом виде аюрведические типы практически не встречаются.

Каждая доша состоит из пяти субдош. Доши — это подвижные энергии, которые могут выйти из равновесия. Когда выраженность какой-либо доши повышается, то говорят, что доша находится в дисбалансе.

Выше было приведено краткое описание каждой доши, чтобы читатели смогли понять взаимосвязь между конституцией и массажными маслами, травами и эфирными маслами.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЕЛ ДЛЯ ТИПА ВАТА

Доша Вата холодная, сухая, быстрая, хаотичная, стремительная, подвижная, светлая, жесткая и рассеянная.

*Пищевые масла для Ваты:* подходит большинство растительных масел. Идеальны подсолнечное, кунжутное, кокосовое (пальмовое). Не следует употреблять кукурузное, оливковое, сафлоровое, соевое масло. Миндальное масло благоприятно влияет на функции головного мозга, горчичное — на кожные покровы, кунжутное и кокосовое — на волосы.

Рапсовое и хлопковое масла рекомендуется исключить для людей всех типов.

*Наилучшие массажные масла для Ваты:* кунжутное, миндальное, касторовое и горчичное.

*Наилучшие эфирные масла для Ваты:* сандаловое, мускусное, мирра.

*Массажные масла, травы и эфирные масла, наилучшим образом подходящие для людей типа Вата, противоположны по своим свойствам. Вата холодна по природе, поэтому успокоить ее помогают согревающие масла. В целом можно сказать, что все масла противоположны Вате по свойствам. Это один из основных методов устранения дисбаланса Ваты вне зависимости от конституции человека.*

*Кунжутное масло* богато витаминами и минералами. Кроме того, в семенах кунжута есть особый фермент, чрезвычайно полезный для мозга. В Аюрведе не существует масла, более полезного, чем кунжутное. Каждое масло обладает определенными целебными свойствами, но кунжутное питает весь организм и разум человека. Его саттвические свойства способствуют нормальному функционированию психики и нервной системы.

*Миндальное масло* — это мощный антиоксидант. Оно очень легко впитывается кожей. Если кунжутное масло кажется вам слишком тяжелым, пользуйтесь миндальным. Оно идеально

подходит для тех, кто не любит массаж с использованием масла, а кроме того, очень богато питательными веществами.

И миндальное, и кунжутное масла используются при проведении омолаживающих и укрепляющих процедур. Они противопоказаны при отравлениях, а также чрезмерно полным людям.

*Касторовое масло* используется самыми различными способами. Оно очень богато минералами, которые способствуют образованию тканей и укрепляют все тело в целом. На Западе его используют как слабительное средство. В начале XX века Эдгар Кайс использовал касторовое масло для лечения самых различных заболеваний. Его метод напрямую связан с Аюрведой, хотя он и не имел об этом представления. Кайс использовал тепло для раскрытия пор кожи, а затем стимулировал обмен веществ. Масло способствовало выведению токсичных веществ из кишечника естественным образом. Касторовое масло — эффективное согревающее средство, выводящее аму с первых тканевых уровней. Оно положительно влияет на женскую половую систему, снимает предменструальные боли. Для этого нужно в течение дня несколько раз наносить масло на область живота.

*Горчичное масло* очень легкое и согревающее, поэтому его используют для лечения людей типа Вата или смешанного конституционального типа, в котором доминирует Вата. Подходит это масло и для людей типа Капха, так как борется с тяжестью, возникающей из-за сокращения Ваты в организме. Сокращение Ваты приводит к повышению Капхи. Энергичный массаж с горчичным маслом эффективно стимулирует Вату, очищает системы циркуляции.

*При массаже людей типа Вата нужно применять теплые масла. Нельзя использовать масла в холодном виде. Зимой масло необходимо разогреть, но даже летом рекомендуется использовать теплое масло.*

Людам типа Вата нужны мягко согревающие средства. Согревание ведь бывает разное. Можно провести аналогию с баней. Умеренно теплая баня хорошо прогревает и благоприятна для Ваты, а горячая баня вытягивает влагу из тела, а значит, уже неблагоприятна для Ваты. Аналогично с травами и маслами или живицей (смола кедра). Так, последняя в чистом виде иссушает, а разведенная кедровым маслом больше проявляет другие свои свойства, например, заживляющие.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЕЛ ДЛЯ ТИПА ПИТТА

Доша Питта горячая, сырая.

*Пищевые масла для Питты.* Для людей типа Питта благоприятно включение в рацион оливкового (для заправки салатов), подсолнечного (для жарки), кедрового, льняного, соевого масел, масла канولا и масла из грецких орехов. Эти же масла могут применяться наружно.

Не следует употреблять кукурузное, миндальное, кунжутное, рыжиковое, горчичное, сафлоровое, арахисовое масла.

*Только для наружного употребления* подходят кокосовое масло и масло авокадо.

*В целом все специалисты не рекомендуют людям типа Питта употреблять много жиров и масел в виду их горячей природы.*



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЕЛ ДЛЯ ТИПА КАПХА

Доша Капха холодная, сырая.

*Пищевые масла для Капхи.* Для людей типа Капха благоприятно включение в рацион (но в малых количествах!) кукурузного, подсолнечного, миндального, сафлорового масел, масла канола. Эти же масла могут применяться наружно.

Не следует употреблять остальные растительные масла, в том числе оливковое.

*Для наружного применения* может быть использовано кунжутное масло.

*В масло можно добавлять различные травы.* Тогда целительные свойства масла обогатятся целительными свойствами растений. Таким образом вы получите гораздо более эффективное средство и добьетесь большего успеха.

Умение смешивать масла и травы для целительной работы — настоящее искусство. Для этого необходимо пройти специальную подготовку и научиться понимать аюрведические энергии масел и трав.

*Огромную роль в массаже играют эфирные масла.* Они обладают приятным ароматом и оказывают благотворное действие на все органы чувств. Вы можете добавлять эфирные масла в масло для массажа хотя бы ради одного аромата. Однако они обладают и целебными свойствами, поскольку являются высококонцентрированными. *Использовать эфирные масла следует в очень малых количествах — 1–2 капли.* Их можно наносить непосредственно на тело, а можно разводить в концентрации 20 капель масла на 100 мл воды или масляной основы. Обращаться с эфирными маслами следует очень осторожно, особенно с такими сильными, как, например, эвкалиптовое масло.

Многие люди, потеряв веру в официальную медицину, начинают есть килограммами глину или изнуряют свой кишечник клизмами, а в итоге к официальной медицине и обращаются, потому что верить становится не во что. Аюрведические методы очищения (элементы панчакармы) высокоэффективны. Но их можно применять только после соответствующей подготовки организма. Для того чтобы очистительные процедуры прошли гладко и действительно очистили организм, а не нарушили еще больше его работу, надо хорошо подготовиться. Это делается с помощью процедур пурвакармы — *предварительного промасливания.*

Промасливание делается для того, чтобы шлаки «как по маслу» сдвинулись из своих залежей в жировой и соединительной тканях и переместились к местам естественного выведения, прежде всего к кишечнику, а также к коже и почкам. Только после этого можно переходить к использованию клизм, глины и других аюрведических методик. Промасливание положительно влияет на организм уже само по себе. Это эффективный омолаживающий метод, успокаивающий дошу Вата, снимающий боли в суставах, улучшающий пищеварение.

Выделяют внутреннее и внешнее промасливание. Оба вида промасливания необходимы для качественного очищения. Внутреннее промасливание проводится с использованием теплого масла (ги, или гхи), посредством приема масла через рот или в виде клизмы. Мы рассмотрим приемы внешнего промасливания, выполняющегося с применением растительных масел.

*Внешнее промасливание* заключается в нанесении масла на кожу (масляный массаж). Интенсивность процедур определяется конституцией человека. Так, людям типа Вата рекомендуются наиболее долгие и интенсивные процедуры, а людям типа Капха, наоборот, полезны короткие процедуры с небольшой силой воздействия.

Рассмотрим *масляный самомассаж*. Наружное промасливание имеет ценность не только как одна из подготовительных процедур пурвакармы, но и как самостоятельная аюрведическая процедура, которая проводится с общеукрепляющей, лечебной или косметической целью.

Различают 13 видов наружного промасливания:

*Абхьянга* — это аюрведический масляный массаж всего тела. Применяется для интенсивного выведения токсинов из организма. Абхьянга может выполняться с целью профилактики, промасливания или лечения. От цели процедуры зависит ее длительность и интенсивность. Максимальная длительность и интенсивность процедур при дисбалансах Вата-доши, минимальная — при дисбалансах доши Капха. При очень глубоких дисбалансах Капхи абхьянга вообще противопоказана.



Длительность процедуры абхьянга около 1,5 часа. Массажные движения выполняются в направлении сверху вниз с легкой или средней интенсивностью. Проводят процедуру 2–4 массажиста. Процедуры проводят в течение 1–4 недель. Для омоложения рекомендуется проводить 6–7 курсов длительностью 2 недели в год.

*В домашних условиях абхьянгу можно выполнять самостоятельно в упрощенном варианте. Даже упрощенный вариант дает хорошие косметические и оздоровительные результаты. Масло должно быть теплым или горячим. Для типов Капха и Вата подходит кунжутное масло, для типа Питта — оливковое. Если кунжутного масла нет, то используется оливковое для всех типов. Перед применением масло следует подогреть на водяной бане.*

Массаж абхьянга проводится перед отходом ко сну. В помещении должно быть тепло. Длительность одной процедуры домашней абхьянги не регламентируется, ориентироваться целесообразно на свои ощущения — должно быть ощущение комфорта. После массажа нужно завернуться в большое теплое полотенце на 15–20 минут, после чего полезно прогреться в теплой ванне. Излишки масла надо удалить с помощью ткани. После ванны нужно лечь спать в теплую постель. Ничем заниматься после такого массажа не следует.

Волосы утром можно промыть шампунем. Для тела моющие средства лучше не применять — достаточно просто принять ванну с теплой чистой водой.

Абхьянгу нельзя выполнять во время обострений каких-либо заболеваний.

Для тех, кто планирует практиковать абхьянгу в домашних условиях регулярно, рекомендуется такой режим: в первый раз абхьянга проводится 3–10 дней подряд, а в дальнейшем 1 раз в 10 дней.

Остальные виды наружного промасливания вряд ли могут быть проведены самостоятельно дома, поэтому ограничимся их перечислением.

*Унмардана* — глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения интенсивные, в направлении снизу вверх.

*Мардана* — глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения интенсивные, в направлении сверху вниз.

*Падагхата* — масляный массаж стоп, оказывающий общеукрепляющее, лечебное и промасливающее действие.

*Удвартхана* — интенсивный масляный массаж, который выполняется против роста волос. Способствует разглаживанию морщин, омоложению кожи, очищению кожных пор, устраняет дисбаланс доши Питта (точнее субдоши Бхраджака Питты).

*Лепа* — нанесение на тело маслянистых паст с целью промасливания. Различают три вида лепы: пралепа — используются жидкие и охлаждающие пасты; прадеха — используются густые жирные пасты охлаждающего или согревающего свойства; алепа — используются пасты промежуточной консистенции. Лепа применяется в основном при дисбалансах Питты и Капхи. Пасты можно наносить как на все тело, так и на отдельные зоны.

*Самвахана* — нанесение масла нежнейшими приятными прикосновениями.

*Паришека* — промасливание молоком или маслянистыми субстанциями.

*Гандуша* — промасливание полости рта при проблемах в области десен, нёба, языка.

*Акаши тарпана* — промасливание глаз.

*Мурдха таила* — промасливание головы.

*Карнапурана* — промасливание ушей. Обычно массируют только ушные раковины, но при проблемах с органом слуха возможно закапывание лечебного масла в уши.

*Авагахана* — промасливание в ванне с маслом или молоком. Проводится редко из-за очень большого расхода лечебных веществ.

**ВНИМАНИЕ!** Никогда не закапывайте в глаза и уши вещества, свойства которых вам неизвестны.

Особо отметим процедуру *широдхара* — капельный массаж теплым маслом области лба (применяется для обострения ума и чувств).

*Способы наружного промасливания:*

- частичный массаж;
- масляные аппликации;
- полный массаж.

*Частичный массаж* используется в основном для людей типа Капха или при дисбалансах Капхи, а также для самомассажа. Если процедура выполняется как самомассаж, ее рекомендуется проводить утром и перед сном.

Массируются стопы, ладони и ушные раковины. При проблемах с волосами, такими как облысение, ранняя седина, ломкость и сухость волос, можно выполнять и массаж головы.

*Масляные аппликации* напоминают компрессы. Аппликации можно делать на всю поверхность тела или на отдельные области. Перед применением масло нужно подогреть до комфортной температуры.

В ходе *полного массажа* производится промасливание всего тела. При проведении полного масляного массажа используется очень много масла. На одного человека среднего веса и роста может расходоваться до 500 мл масла. Руки массажиста как бы купаются в масле, легко скользя по телу. Масла могут использоваться как чистые (монокомпонентные), так и с большим количеством составляющих (многокомпонентные). В среднем на одну процедуру затрачивается около 1,5 часа, если массаж выполняет один массажист.

*Приемы массажа:*

- мягко и поверхностно;
- мягко и глубоко;
- интенсивно и глубоко.

*Приемы спортивного массажа и мануальной терапии в данном случае противопоказаны!*

*Обязательно массируется волосистая часть головы.*

*Женщинам массаж выполняется в направлении сверху вниз — от головы к ягодицам, мужчинам, наоборот, — в направлении снизу вверх. Массаж рук всегда проводится от плеча к ладони, а массаж ног — от таза к стопе.*

При гипертонической болезни массаж следует делать мягкими движениями сверху вниз, а при гипотонии — наоборот, снизу вверх, интенсивными движениями.

Полный массаж можно выполнять детям с младенческого возраста, но для этого требуются особые навыки массажиста и специальные детские масла.

В результате правильного проведения наружного промасливания кожа становится блестящей, мягкой, гладкой, проходят боли в суставах, исчезает метеоризм, кал может быть маслянистым. Ощущается прилив сил или истома, глаза блестят.

Побочные явления при наружном промасливании возникают очень редко, в связи с неправильным или чрезмерно интенсивным массажем. Если процедура проведена с недостаточной интенсивностью, побочных явлений не бывает. При слишком интенсивной процедуре могут отмечаться головокружение, слабость, боли в мышцах и суставах, повышенное артериальное и внутричерепное давление, другие проявления дисбаланса Ваты. Для снятия симптомов используется ванна с отваром трав, балансирующих Вату. Процедуры можно возобновлять только после нормализации состояния.

Если субстанции для промасливания подобраны неправильно, могут возникнуть аллергические реакции, жжение или зуд кожи, тошнота и рвота, боли в суставах, головокружение. Процедуру необходимо прервать до исчезновения симптомов, а специалист должен пересмотреть свои назначения.

Для того чтобы закрепить достигнутый положительный результат промасливания, если оно не является пурвакармой перед очищением, в течение 2 месяцев нужно соблюдать определенный режим. Спать можно только ночью. Просыпаться хорошо с восходом солнца, а ложиться спать рано. Утром и перед сном надо совершать омовение. Физические и эмоциональные

нагрузки нужно по возможности свести к минимуму. Рекомендуется побольше находиться на свежем воздухе, но избегать сквозняков. Нежелательны переохлаждения, перегрев, прямые солнечные лучи. Питание должно быть такое же, как и во время промасливания. Нельзя употреблять продукты, вызывающие запоры, а также несвежую, жареную и сухую пищу. Пить можно только свежую теплую кипяченую воду. Перед сном полезно выпить стакан теплого обезжиренного молока с добавлением имбиря, корицы, куркумы или шафрана. Надо избегать громкой музыки, пения, шума, долгих разговоров, курения и других интоксикаций, чрезмерной сексуальной активности.





## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Эфирные масла представляют собой пахучую смесь жидких летучих веществ, выделенных из растительных материалов. Для выделения применяются различные методы: дистилляция, экстракция, прессование. Большинство эфирных масел хорошо растворимы в бензине, эфире, липидах и жирных маслах, восках и очень плохо растворимы в воде. Растворимость эфирных масел в спирте во многом зависит от его крепости и существенно уменьшается в присутствии воды.

Эфирные масла используются как медицинские препараты, лекарственные средства, пищевые ароматизаторы, компоненты парфюмерных и косметических средств, растворители, средства для ароматерапии. Они широко распространены в растительном мире, рассмотрим их основные функции.

Эфирные масла активно участвуют в обменных процессах, протекающих в растительном организме. При испарении они окутывают растение своеобразной «подушкой», уменьшая теплопроницаемость воздуха. Это предохраняет растения от чрезмерного нагревания днем и переохлаждения ночью. Эфирные масла могут препятствовать заражению растений болезнетворными грибами и бактериями.

Состав эфирных масел зависит от вида растения, погодных условий в год сбора, условий хранения сырья, способа извлечения

эфирных масел, а также нередко от длительности и условий хранения.

Важно помнить о необходимых мерах безопасности. Эфирные масла оказывают мощное действие, поэтому обращаться с ними следует осторожно.

*Никогда не наносите эфирное масло на кожу в чистом виде — только разбавив его базовым маслом. После контакта с маслом немедленно очистите кожу. Не принимайте эфирное масло внутрь, так как оно может вызвать сильное отравление.*

*Храните масло в местах, недоступных для детей и животных. Берегите глаза от попадания эфирных масел. В случае попадания в глаза или слизистую эфирного масла немедленно промойте этот участок большим количеством воды и обратитесь к врачу. Покупайте масла только в проверенных и надежных торговых точках. Убедитесь в соответствии содержимого этикетке. Следуйте инструкциям на упаковке.*

Если вы проходите лечение у гомеопата, проконсультируйтесь у него относительно использования эфирных масел, так как они могут влиять на результат лечения.

Внутреннее применение эфирных масел обычно допустимо только в составе пищевых продуктов (напитки, кондитерские изделия) или специальных фармацевтических препаратов (валлидол, укропная вода).

Пользоваться эфирными маслами в период беременности надо очень осторожно, поскольку некоторые из них могут спровоцировать выкидыш. Применение в косметических целях в неразбавленном виде может вызвать ожог кожи.

Следует знать о том, что при неполном сгорании ароматических веществ в ряде случаев возможно образование вредных веществ, в том числе некоторых канцерогенов.

Эфирные масла применяются преимущественно для ароматизации пищевых продуктов, напитков, изделий бытовой химии, в фармацевтической промышленности, в медицине

и ароматерапии, а также как растворители (скипидар). Ароматерапия подразумевает не только лечение ароматами, но их применение в соответствии с правилами фармакотерапии, так же, как применение других лекарственных средств. Особенно широко применяются эфирные масла цитрусовых, мятное эфирное масло и скипидары, полученные из хвойных деревьев.

Эфирные масла характеризуются широчайшим спектром биологической активности, причем точкой приложения действия часто являются бронхи, почки, печень, через которые они выводятся из организма.

#### *Каковы основные свойства эфирных масел?*

- Противовоспалительные (камфора, цветки ромашки аптечной, трава тысячелистника, корневища девясила и др.).
- Антимикробные, бактерицидные, антисептические (листья эвкалипта, почки тополя, масло сосны, гвоздичное масло, корневища аира).
- Спазмолитические (плоды кориандра, листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной, плоды укропа огородного и др.).
- Отхаркивающие (плоды фенхеля и аниса, побеги багульника, корневища девясила, трава чабреца, трава душицы и др.).
- Успокаивающие (цветки лаванды, корневища валерианы, трава Melissa лекарственной и др.).
- Восстанавливающие (хамазулен цветков ромашки аптечной).
- Мочегонные (почки и листья березы, плоды можжевельника и др.).

Для производства эфирных масел применяют самые различные растения. Те из них, которые содержат высокие концентрации летучих веществ и широко используются на практике, называют эфиромасличными растениями. Эфирные масла образуются во всех частях растений, но количественное распределение их по частям растения обычно неодинаково. Листья,



цветки, почки, плоды, корни и корневища являются в большинстве случаев местом наибольшего накопления эфирных масел. Содержание эфирных масел для различных растений может составлять от тысячных долей процента до 5–6 %, а для некоторых видов сырья, например, бутонов гвоздичного дерева — около 20%. Существуют так называемые вместилища эфирных масел — специальные образования в различных органах растений, в которых накапливаются эфирные масла.

*Ароматерапия* — это область знаний о методах и формах воздействия на организм летучих ароматных веществ, получаемых из разных частей растений с применением различных физических и физико-химических методов. Существует другое определение, более точное: *ароматерапия* — это область знаний о методах и формах холистического (целостного) воздействия эфирных масел и других летучих ароматных веществ на организм.

Термин «ароматерапия» составлен из слов «аромат» и «терапия», здесь подразумевается «лечение ароматами». Считается, что появлению на свет ароматерапии как направления медицины помог случай. Работая в лаборатории, французский парфюмер и химик Гаттефоссе сильно обжегся и окунул обожженную руку в находящееся рядом эфирное масло лаванды. Рана быстро зажила. Этот факт заставил химика пристальнее взглянуть на эфирные масла.

Ароматерапия относится к альтернативной медицине, наряду с гомеопатией, фитотерапией, натуропатией, траволечением и т. п. В древние времена существовала лишь народная медицина, которая служила человечеству на протяжении тысячелетий. В современном мире с развитием фармацевтической промышленности она перешла в разряд альтернативных, то есть нетрадиционных с точки зрения современных врачей. Тем не менее у фитотерапии и народной медицины осталось много приверженцев. Современная медицина вынуждена с этим считаться, и препараты с использованием растительного сырья остаются в арсенале фармакотерапии.

Начиная с 1920-х годов термин «эфирные масла» иногда некорректно переносят и на искусственные или синтетические продукты (ароматизаторы), созданные в химических лабораториях, и на натуральные, которые получают из растений с использованием физических методов. Это связано с развитием парфюмерной химии, которая научилась имитировать ароматы концентрированных летучих веществ, получаемых из растений. В английском языке, для того чтобы одно понятие не подменялось другим, существуют специальные обозначения. Термин «essential oils» используется для обозначения натуральных эфирных масел. Искусственно созданные эфирные масла называют «fragrances oils» («ароматические масла», то есть ароматизаторы). В русском языке для этих продуктов недобросовестные продавцы иногда используют один термин — «эфирные масла», что не только порождает путаницу, но и может серьезно навредить здоровью во время ароматерапевтической практики.

*Искусственно созданные «эфирные масла» по химическому составу обычно не имеют ничего общего с натуральными. Их роднит исключительно аромат. Чтобы отличить натуральные масла от искусственных ароматизаторов, введено правило: все натуральные эфирные масла должны иметь ботаническое название растения, из которого оно получено. Например, если в названии эфирного масла значится «Эфирное масло розмарина», это, возможно, означает, что данный продукт искусственного происхождения. Натуральное эфирное масло розмарина должно обозначаться следующим образом: «Эфирное масло розмарина (*Rosmarinus officinalis*)», в скобках указано ботаническое название растения, из которого получено эфирное масло.*

Истоки ароматерапии находятся в древности. Более десяти тысяч лет назад люди начали приручать животных и культивировать растения. Этот процесс стал новым этапом как в познании окружающего мира, так и в изменении образа жизни

первобытного человека. Даже если какие-либо натуральные эфирные масла и были известны людям в столь ранний период развития человеческого общества, большинство получаемых ароматов применялось в виде притираний (мазей) и фимиама. Антропологи полагают, что первобытная «парфюмерия» началась с поджигания смолистых выделений ладана. Со временем растения, богатые ароматическими веществами, стали смешивать с животными и растительными маслами для смазывания тела во время ритуальных церемоний. На всем африканском континенте люди покрывали свою кожу ароматными маслами, тем самым защищая себя от жары и пересыхания кожи. Эта практика была распространена вплоть до берегов Средиземноморья, где атлеты смазывали свои тела ароматными маслами перед спортивными соревнованиями. В Древнем Египте в Гелиополисе, городе солнца, утром возжигали смолы, в полдень — мирру, а на заходе солнца — кифи. На Востоке к растениям всегда относились с благоговением и почтением. Некоторые растения возводились в ранг священных. В Индии и Китае вокруг растительного мира создавались целые философские учения. Считалось, что лечение травами — это священный ритуал, выполнять который может лишь человек, морально и психологически подготовленный. В Китае первая книга по траволечению появилась около двух тысяч лет до нашей эры. Последователи даосизма считали, что душа растений живет в ароматах растений. Китайцы полагали, что одни и те же лекарственные растительные препараты оказывают далеко не одинаковое действие на функции организма. Для достижения успеха в лечении должна учитываться каждая мелочь, вплоть до того, в какой последовательности нужно смешивать растения. В Индии получила развитие философия Аюрведы. Аюрведа — наука о познании жизни. Она строится на комплексном лечении человека. В наше время такое лечение называют холистическим. Большая часть медицинских знаний о лечебных свойствах растений пришла в раннюю Грецию из Египта. В VII веке до нашей эры столица Греции Афины была крупным торговым центром, в котором среди прочих процветали лавки торговцев аромат-

ными благовониями. В этих лавках продавались продукты из благовонных растений, главным образом густые мази на основе оливкового, миндального, касторового масел. Настои изготавливались из тимьяна, шалфея, майорана, лилии, аниса, ириса, розы и других растений. Благовония считались даром богов и в основном использовались для совершения религиозных обрядов. Настоящий расцвет эпохи благовоний наступил в Древней Греции после того, как Александр Македонский совершил свои победоносные походы в Египет и Малую Азию. Полководец заимствовал у персов традиции использования благовоний именно для получения наслаждения от прекрасных ароматов, а не только для использования в религиозных обрядах (как это было принято ранее). Александр Македонский не только ублажал свое разгоряченное тело драгоценными каплями священных благовоний, но и использовал их для ароматизации трона и других предметов обихода. Возмущенные поведением греков, египетские жрецы решили не открывать «варварам» тайные знания о целебных свойствах растений.

Большой вклад в развитие врачевания растениями внесли римляне, добавив к принятым в Египте и Древней Греции традиционным ритуалам с использованием благовоний банные процедуры и массаж. И мужчины, и женщины буквально купались в благовониях, а обслуживающие их рабы назывались «косметаэ». Римляне использовали ароматные вещества трех типов: ладисмата — твердые ингредиенты, стиммата — ароматические масла и диапасмата — парфюмерные средства в виде пудры. После падения Римской империи знания греков и римлян были унаследованы учеными Ближнего Востока. С падением Римской империи прогресс науки в Европе остановился, а вместе с этим пришла в упадок наука о врачевании растениями. Знания, дошедшие из античных времен, были в основном сосредоточены в монастырях и недоступны простым людям. Раннее Средневековье характеризовалось суеверным отношением к растениям. Некоторые растения подвергались прямому преследованию. Появилось множество суеверий. Так, например, среди людей той эпохи было распространено поверье, что

под дном горшка с базиликом живет скорпион. Во время эпохи Возрождения вновь появилась мода на знания. Появилась также традиция разведения богатых растениями садов, где рядом с декоративными растениями соседствовали лекарственные. Некоторые из аристократов поручали художникам делать красивые, хотя и не всегда точные, каталоги своих растительных коллекций. В университетах начали изучать ботанику и растительную жизнь «лекарственных» садов.

Искусство врачевания растениями в России также имеет давние традиции. Например, скифские женщины растирали на шероховатом камне куски кипариса, кедра и ладана, подливая воду. Затем полученным от растирания тестом они обмазывали тело и лицо. В IX – X веках в Киевскую Русь стали постепенно проникать сведения о лекарственных свойствах трав. В XI веке лечение травами перешло в руки монахов, которые стали организовывать сбор и обработку трав. В это время появляются письменные труды с описанием накопленного опыта — травники и зелейники, копии которых распространялись в народе.

В XIX веке использование лечебных растений в медицинских учреждениях России значительно сократилось в связи с успехами химии, позволившей выделять и применять высокоактивные лечебные препараты, получаемые из растительного сырья. Однако многие русские ученые не прекращали исследование растений и их использование с лечебной целью.

Началось изучение эфирных масел. В 1884 году Роберт Кох доказал, что терпены (компоненты ряда эфирных масел) подавляют и даже могут уничтожать микробы, вызывающие, в частности, сибирскую язву и туберкулез. В 1910 году Мартиндел показал, что эфирное масло орегано является сильнейшим (из всех известных на тот момент антисептиков) антисептиком растительного происхождения.

В годы Второй мировой войны доктор Валнет воевал в рядах французской армии. Когда сократились поставки антибиотиков для фронта, доктор Валнет начал использовать эфирные масла для лечения раненых. Оказалось, что эти масла подавляют различные инфекции. Было обнаружено, что

эфирные масла обладают противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми и антисептическими свойствами, а также являются переносчиками кислорода на клеточном уровне.

В 1956 году ученые Келлнер и Коберт опубликовали результаты исследования, в ходе которого изучалось влияние 175 эфирных масел на восемь бактерий, распространяющихся через воздух, а также на различные грибки. В 1964 году Жан Валнет опубликовал книгу «Практика ароматерапии», в которой, в частности, писал, что с помощью эфирных масел можно лечить психиатрических больных, при этом результат лечения ощущался почти сразу.

Австрийский косметолог Маргарет Мори выдвинула идею о комбинированном применении эфирных масел и массажа.

В 1978 году доктор Поль Белаш доказал, что эфирные масла орегано, тимьяна, гвоздичного дерева, корицы и чайного дерева имеют сильно выраженные антибактериальные и противогрибковые свойства.

Следует отметить, что в настоящее время в России практика ароматерапевтов государством не регулируется. В торговой сети большинство эфирных масел относится к категории «косметика», и лишь небольшая часть масел производится в соответствии с фармакопеей.

Исследования в области ароматерапии активно продолжают. Однако в настоящее время они сдвинуты в сторону выделения и изучения отдельных компонентов из состава эфирных масел. Так, например, основное химическое вещество из состава эфирного масла лемонграсса — цитраль — является сильным раздражителем кожи, в то время как эфирное масло лемонграсса, в котором содержится до 90% цитраля, не оказывает такого действия. Это объясняется тем, что состав эфирных масел изучен не полностью и многие вещества пока даже не идентифицированы.

Лечение инфекционных болезней с помощью эфирных масел превратилось в отрасль клинической медицины после широкомасштабных исследований, проведенных доктором Полем

Белашем, а затем его последователями. Этот уникальный подход к лечебному применению эфирных масел стал известен как французская школа ароматерапии, медицинская ароматерапия, или аромамедицина. Научная дисциплина аромакология внесла значительный вклад в понимание свойств эфирных масел, сделала возможным их применение в фармацевтической практике. Это направление основано на результатах научных исследований психологических эффектов, вызываемых некоторыми ароматическими веществами, причем особо подчеркивается психологическое восприятие ароматов. Аромакология — это наука о влиянии ароматов на психологию человека.

В нашей стране, так же как и на Западе, периоды интереса к ароматерапии сменялись временами гонений, упадка и забвения. Тем не менее на протяжении почти полувека в СССР серьезно исследовались фитонциды растений, растительные антибиотики и эфирные масла. Сам термин «фитонциды» впервые предложил в 1928 году известный советский микробиолог Борис Токин. Были получены ценные сведения о механизмах действия летучих ароматных веществ на человека и на микроорганизмы. Было создано множество эффективных препаратов — в их числе известные всем «Ингалипт», «Каметон», «Камфомен», «Пропосол». Однако для создания широкой научно-практической базы требовался гораздо более широкий спектр, который мог быть обеспечен только с участием импорта растительного сырья. В настоящее время ароматерапия в России широко используется в повседневной жизни на уровне массового использования, однако, к сожалению, далеко не всегда применяются серьезные научные подходы.

Поле деятельности ароматерапии очень обширно. Это связано с тем, что эфирные масла оказывают на организм человека многостороннее действие: успокаивающее, восстанавливающее, стимулирующее, антибактериальное и т. п.

*Лечебный эффект эфирных масел включает улучшение состояния кожного покрова, предупреждение и лечение различных внутренних заболеваний, воздействие на эмоциональном уровне.*

Так, массаж с использованием эфирных масел не только расслабляет мышцы, но и оказывает благотворное воздействие на кожный покров. В процессе массажа ароматы эфирных масел способствует расслаблению нервной системы и ее восстановлению. Эфирные масла «работают» в гармонии с организмом, помогая ему восстанавливать и балансировать его природные функции.

Эфирное масло ромашки римской не только восстанавливает клетки организма, оно оказывает антисептическое и заживляющее действие, а также производит антигрибковый и противовоспалительный эффект. Большинство эфирных масел, в отличие от синтетических лекарств, обладает множеством полезных свойств.

Каковы же механизмы действия ароматерапии? Можно выделить три компонента.

*Фармакологический:* после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием компонентов эфирных масел с гормонами, ферментами, кислотами организма и другими факторами.

*Физиологический:* эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система.

*Психологический:* в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает индивидуальный (сознательный или подсознательный) ответ организма на запах. Эмоциональная реакция, в свою очередь, может вызвать психические или физиологические изменения в организме.

Существует несколько способов использования эфирных масел.

Внутреннее применение:

- прием внутрь;
- ректальное введение;
- вагинальное введение.

Наружное применение:

- массаж;



- ванны;
- компрессы.

Распыление в воздухе:

- ингаляции;
- аромалампы;
- спреи.

Рассмотрим влияние эфирных масел на различные группы болезней.

*Заболевания нервной системы.* Ароматерапевты считают некоторые эфирные масла «регуляторами» или «адаптогенами», поскольку они имеют «модулирующие», или нормализующие, свойства. Некоторые эфирные масла, такие как бергамот, мелисса, лимон, могут быть успокаивающими для нервной системы и в то же время «поднимают дух». Герань может успокоить или возбудить, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека. Жасмин, иланг-иланг и нероли стимулируют центральную нервную систему, но при этом снижают уровень эмоциональной напряженности.

Формы и методы использования эфирных масел: массаж (предпочтительно), ванна, ингаляция (вдыхание).

*Сердечно-сосудистые заболевания.* Некоторые эфирные масла, такие как иссоп, могут оказывать тонизирующее или регуляторное действие на циркуляцию крови. «Охлаждающие» масла помогают снизить артериальное давление крови (лаванда, розовая герань). «Острые», «горячие» эфирные масла стимулируют циркуляцию, разогревают, повышают температуру тела (например, бензоин, камфара, кора корицы, можжевельник, шалфей, тимьян). Подобно мелиссе и нероли, эфирное масло иланг-иланга оказывает на сердце успокаивающее действие, нормализует учащенное сердцебиение, снимает сердечный спазм.

Формы и методы использования эфирных масел: ингаляции, массаж, ванны, компрессы.

*Заболевания мочевой системы.* При болезнях мочевой системы, вызванных стафилококком, эффективны эфирные масла можжевельника, шалфея, сандалового дерева и тимьяна.

Имеются данные об эффективности лечения хронического цистита с помощью эфирного масла сандалового дерева.

Формы и методы использования эфирных масел: внутреннее применение, ванны, массаж в области мочевого пузыря/почек спереди и сзади. Однако не следует делать массаж людям, имеющим почечные камни.

*Заболевания половой системы.* Некоторые эфирные масла, например розы и жасмина, традиционно рассматриваются как оказывающие стимулирующее действие на половую систему. Они применяются при лечении половых инфекций и расстройств. Механизм этого действия в деталях неизвестен. Возможно, действие опосредовано через мозг или имеет место непосредственное влияние эфирного масла на гормональную систему. Действие некоторых эфирных масел (например, можжевельник казачий) считается «месячногонным». Эфирное масло черного тмина снижает активность родовой деятельности.

Формы и методы использования эфирных масел: внутреннее применение, через массаж, «бедренные ванны» или вагинальные спринцевания, компрессы или массаж нижней части спины и ароматические сеансы — распространение ароматов в воздухе (в том числе использование аромалампы).

*Заболевания пищеварительной системы.* Эфирное масло перечной мяты известно как антиспастическое и улучшающее пищеварение средство. Оно также используется для лечения синдрома раздраженного кишечника. Подобные свойства имеют и другие эфирные масла, например масло гвоздичного дерева.

Формы и методы использования эфирных масел: внутреннее применение, ароматический массаж спины (спинной и поясничной отделы), местные компрессы в области желудка и брюшной поверхности.

*Заболевания кожного покрова.* При наружном применении эфирные масла имеют преимущества перед другими препаратами за счет того, что они оказывают антибактериальное, восстанавливающее и омолаживающее действие.

Массаж с использованием смесей с эфирными маслами обеспечивает удаление отходов жизнедеятельности и отмерших клеток и усиливает лимфатический дренаж тканей.

*Лечение кожного покрова происходит успешнее, если принимается во внимание состояние организма в целом. Никакое количество наружного средства не поможет, если проблема является внутренней.*

Формы и методы использования эфирных масел: массаж, компрессы, ванны, спреи.

Наносить эфирные масла на кожу в чистом виде опасно!

*Заболевания дыхательных путей.* Французский врач Даниэль Пеноэль говорил: «Все болезни, которые кончаются на суффикс “ит”, например, бронхит, трахеит, представляют собой экстремальную реакцию организма на попытку выведения чрезмерного количества накопившихся токсинов». Поэтому французская аромамедицина разработала методы лечения, при использовании которых сначала при помощи эфирных масел, оказывающих муколитическое действие, воспаленная область очищается от выделяемых продуктов — слизи и гноя. Это делается для того, чтобы предотвратить возникновение вторичной бактериальной инфекции и запустить процесс возвращения к здоровому состоянию. На втором этапе на оставшиеся болезнетворные микробы воздействуют сочетанием антисептических веществ, которые препятствуют распространению вирусов и бактерий. Третий этап представляет собой восстанавливающее лечение.

*Заболевания мышечной системы.* Данная система организма наиболее восприимчива к ароматерапии, так как при массаже эфирные масла наносятся там, где они напрямую затрагивают мышцы. Другие преимущества включают улучшение кровообращения, поступление свежей крови и питательных веществ и вынос продуктов жизнедеятельности, расслабление напряженных мышц, облегчение боли, усиление тока лимфы и увеличение защитных сил организма.

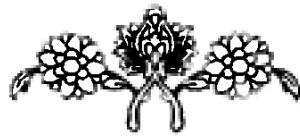
Формы и методы использования эфирных масел: компрессы (следует использовать холодные компрессы при вывихах, опухании мышц, горячие компрессы — для ослабления мышечных и ревматических болей), массаж (тело в целом или местно), ванны.

*Противопоказания для ароматерапии:*

- Нельзя использовать в качестве лечебных эфирные масла с синтетическими добавками или смеси из синтетических веществ.
- Младенцы (до 18 месяцев) и пожилые люди очень чувствительны к эфирным маслам, поэтому следует избегать их применения в обоих случаях.
- Избегать применения эфирных масел при бронхиальной астме, так как любое эфирное масло может вызвать астматический кризис.
- При беременности лучше исключить прием любых эфирных масел, особенно в течение первых трех и последних трех месяцев и в случае имевших место в прошлом преждевременных родов.
- Нельзя использовать эфирные масла, полученные из непроверенных источников и неизвестного качества.
- Нельзя применять эфирные масла с зарегистрированными побочными эффектами (особенно коричное, рутовое, пижмовое, вербеновое).
- Нельзя применять эфирные масла без установления их химического состава.
- Эфирное масло розового дерева подменяют эфирным маслом из листьев розового дерева, в то время как настоящее масло получают только из древесины. Это объясняется тем, что вырубка розового дерева и, соответственно, переработка его древесины на производство эфирного масла прекращены в Бразилии согласно международным соглашениям. Такая же ситуация связана и с эфирным маслом сандалового дерева. В литературе продолжают описывать действие эфирного масла сандалового дерева, которое произрастало только

в определенном месте в Индии. В настоящее время сандаловые деревья там давно вырублены.

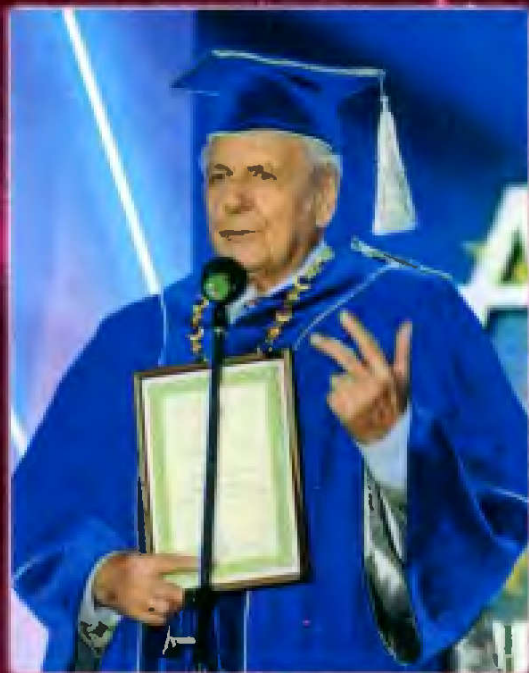
- Эфирное масло иланг-иланга в коммерческой сфере может существовать в виде очень большого числа отдельных фракций. Поэтому необходимо интересоваться фракцией масла. Третья фракция считается самой низкосортной.
- Нельзя распространять описание действия настоек, настоев, отваров, чаев из растений на эфирные масла, даже если они приготовлены из одного и того же растения.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Жирные масла и их применение .....</b>	<b>6</b>
Абрикосовых косточек масло .....	6
Авокадо масло .....	9
Арахисовое масло .....	24
Брусничных семян масло.....	37
Ванили масло .....	38
Виноградных косточек масло .....	39
Вишневых косточек масло.....	51
Горчичное масло.....	52
Гранатовых косточек масло.....	68
Грецкого ореха масло.....	69
Ежевика масло .....	71
Жожоба масло .....	72
Зародышей пшеницы масло.....	77
Зверобоя масло.....	81
Зеленого кофе масло.....	82
Касторовое масло, или масло клещевины обыкновенной.....	84
Какао-масло .....	90
Календулы масло .....	92
Кедровое масло.....	94

Кокосовое масло.....	118
Кофе масло .....	121
Кукурузное масло.....	122
Кунжутное масло .....	124
Льняное масло .....	136
Миндальное масло.....	155
Облепиховое масло.....	161
Оливковое масло.....	176
Пальмовое масло.....	183
Персиковое масло.....	193
Подсолнечное масло .....	196
Рисовое масло .....	198
Рыжиковое масло.....	200
Тмина черного масло.....	207
Тыквенное масло.....	219
Фисташковое масло.....	233
Хлопковое масло.....	234
Черники масло.....	235
Ши (карите) масло.....	236
Шиповника масло.....	238
<b>Растительные масла в Аюрведе .....</b>	<b>240</b>
Использование масел для типа Вата.....	243
Использование масел для типа Питта.....	245
Использование масел для типа Капха.....	245
<b>Эфирные масла .....</b>	<b>253</b>



*Неумывакин Иван Павлович* — один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

*Растительные масла* — природный источник множества полезных веществ, необходимых организму человека. И этих масел значительно больше, чем традиционно используется. В этой энциклопедии собраны сведения о наиболее важных видах растительных масел, находящих применение в кулинарии, медицине и косметологии. Приведены рецепты, даны рекомендации по использованию, выделены основные моменты. Книга поможет внести разнообразие в рацион, укрепить здоровье, избавиться от косметических проблем.