

Н.И. БИКМУРЗИН
С.В. КАРАКУЦЕВ

БИАСК[®]

**НАТУРАЛЬНЫЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЭФИРНЫЕ
МАСЛА
ДЛЯ ДЫХАНИЯ, ПИТАНИЯ
И ЗДОРОВЬЯ**

2003 год

Бикмурзин Н. И., Каракуцев С. В.

Натуральные растительные масла для дыхания, питания и здоровья

*Развитие свойства жизнеспособности
должно быть почерпнуто из всех царств
природы.*

Рерих

Составители: Бикмурзин Н. И., Каракуцев С. В.

Под редакцией Сабитовой И.Ю. ООО ТПК «Ароматы Жизни».

В данной работе рассматриваются вопросы предупреждения и профилактики различных заболеваний натуральными растительными маслами «БИАСК» (эфирными, жирными, пищевыми, БАДами).

При рассмотрении эффективности масла очень важно принимать во внимание его качество. Выпускаемые масла фирмой ООО ТПК «Ароматы Жизни» отличаются 100% чистотой и являются природными, естественными маслами.

Книга предназначена для людей интересующихся традиционной и народной медициной, врачей, косметологов, психологов, педагогов и предпринимателей, все тех, кто хочет стать здоровым и гармоничным.

ООО «Издательство «Сатори»

170023 Тверь, ул. Маршала Буденного, 11

Тел. (0822) 49-84-85, 49-84-86, тел./факс (0822) 49-84-87

E-mail: satory@online.tver.ru

этикетка и упаковка из бумаги и картона

ВВЕДЕНИЕ

*«Пусть твоя пища будет твоим
прекрасным лекарством, а твое
лекарство будет твоей пищей».*

Гиппократ.

С древних времен и по настоящее время человек испытывал потребность в естественных природных продуктах и жизнедеятельности для поддержания и оздоровления

функциональных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и т.д.). Сегодня рождается новая отрасль медицины - маслотерапия.

Терапия растительными маслами (маслотерапия) - это метод профилактики и лечения заболеваний с применением натуральных растительных, животных и эфирных масел, которые вводятся через дыхательные пути (ингаляция, вдыхание), кожные покровы (массаж, компрессы, ванны) и вовнутрь (перорально).

Уникальное воздействие растительных и эфирных масел на организм человека объясняется сложностью и богатством их минерального состава. Также масла обладают уникальной способностью повышать иммунитет, выводить токсины, восстанавливать общее равновесие энергии в организме и т.д. Но главное - растительные и эфирные масла помогают организму использовать до сих пор не востребуемые ресурсы. Вот мнение специалиста в этой области:

«Современный расцвет фитоароматерапии, как уникального метода лечения и профилактики является результатом объединения накопленного с древнейших времен опыта и современных научных данных».

Главным преимуществом ароматерапии является регулирующее воздействие. Под влиянием ароматических биорегуляторов включаются процессы защиты, нейрогуморальной саморегуляции.

Эфирные масла успешно используются для восстановления психического, эмоционального равновесия, нормализации гормонального баланса, регуляции и стимуляции иммунитета.

При индивидуальном подборе они дают возможность предупредить и вылечить болезненные процессы, снять усталость, напряжение, повысить работоспособность, улучшить восприятие информации, усилить чувство уверенности в своих силах, предупредить возникновение стрессе и снять его последствия.

В настоящее время во всем цивилизованном мире, убедившись в некоторой несостоятельности синтетических лекарств высокой степени аллергических реакций на них, возрос интерес к натуральной терапии, к роли природных средств и препаратов из

них - биологически активных добавок. Одним из направлений является изучение и использование жирных растительных масел.

Растительные жиры отличаются от большинства животных жиров высоким содержанием ненасыщенных (незаменимых) жирных кислот.

Дело в том, что ненасыщенные жирные кислоты, крайне необходимые для жизнедеятельности, не синтезируются в организме и в силу своей значимости названы незаменимыми жирными кислотами. Незаменимые жирные кислоты необходимы, в том числе для синтеза фосфолипидов - компонентов клеточных и митохондриальных мембран - и проста-гландинов. Для человека из незаменимых жирных кислот наиболее важна линолевая кислота. Потребность организма в полиненасыщенных жирных кислотах 16-24 г в день. Отмечено, что в гидрогенизированных растительных жирах (искусственно превращенных в твердые) таких кислот уже нет.

Задолго до научного обоснования ценных свойств растительных масел мировой опыт народной медицины, знахарей, травников доказал удивительные целебные, профилактические и косметические эффекты от их использования (К.м.н., Леонова Н.С., зав. Кафедрой фитоароматерапии и клинической токсикологии Российского университета Дружбы народов им. Патрисса Лумумбы).

1. АРОМАТЕРАПИЯ И АРОМАПРОФИЛАКТИКА

Мы входим в эту эпоху, когда растительные ароматы будут нас сопровождать и встречать везде -мы сами будем об этом заботиться, /д.м.н., В. В. Николаевский, г. Ялта/

Эфирные масла — душистые, легко летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом в цветах, листьях, плодах, корнях. Эфирные масла легко отличить от жирных (подсолнечное, оливковое и т.д.) - они улетучиваются при комнатной температуре и не оставляют жирных пятен на бумаге. Науке о применении эфирных масел многие тысячи лет: дочь Коцита, прохладная нимфа Мнете, дала свое имя успокоительной, свежесть несущей мяте. Название полыни происходит от древнеримского

«Артемиз» - здоровье, или от древнегреческого «Артемизия» - Артемида, богиня деторождения и охоты. Лаванда в Древнем Риме применялась, как средство для борьбы с заразными болезнями - патриции натирались лавандовым эфирным маслом для защиты от мора и эпидемий. Число таких примеров можно продолжать.

С помощью эфирных масел можно противостоять различным инфекциям - легочным, печеночным, кишечным, мочевых путей, маточным, носоглоточным, кожным. **Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными средствами.** Метод лечения эфирными маслами должен занять снова свое надлежащее место, предназначенное Природой, в жизни человека и временно отнятое у него химическими «миражами».

Главными свойствами эфирных масел является их антисептическая, антимикробная, противовоспалительная и антибактериальная способности.

Смесь эфирных масел (сосна, мята, лаванда и др.) при распылении убивает всю плесень и стафилококки, а из 210 микробных колоний, определяемых вначале, остается только 4.

Если в пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается 5 микробов, то в городской квартире их уже 20 000, а в салоне автомобиля - 9 000 000. Такое же количество микробов в школьных классах, магазинах, еще больше в общественном транспорте, больницах. Поэтому распыление эфирных масел в помещениях, общественном транспорте, позволяет почти полностью уничтожить патогенную микрофлору, чем достигается лечебно-профилактический эффект.

Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их совершенной безвредностью для организма человека. Известно, что при длительном применении антибиотиков у больных наблюдается снижение неспецифических механизмов защиты: нередко случаи подавления иммунологической реактивности, развитие лекарственной аллергии и кандидозной инфекции, отмечается отрицательное действие антибиотиков на соматические клетки. Причем, в некоторых случаях антибиотики,

производные низших растений, должны умертвить живые клетки человека, чтобы иметь возможность паразитировать на них. Как результат этой жизнедеятельности низших организмов появляются микроорганизмы, устойчивые к применению антибиотиков, и человек вынужден применять более сильные антибиотики, что приводит в конечном итоге к аналогичному результату.

Долгое время антибиотики считались панацеей от всех бед и назначались при малейших признаках любой инфекции. Сегодня уже доказано, что их действие у нас в организме сродни эффекту «выжженной земли». По прогнозам, если отношение медицины к антибиотикам не изменится, к 2010 году все известные их разновидности перестанут «работать». Но все же полностью заменить антибиотики пока не удастся. Но применять их человеку допустимо раз-два в десять лет, когда речь идет о действительно серьезной, угрожающей жизни инфекции.

Ни в одном организме, ни при каких дозах хороших лекарств не происходит гибель абсолютно всех бактерий. Выживают наиболее устойчивые, приспособленные к новым для них условиям жизни, или, как говорят медики, наиболее резистентные. Медицина, спасая миллионы людей новыми препаратами, создала одновременно и базу, условия жизнедеятельности для эволюции более грозных инфекционных заболеваний.

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренанин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и т.д., действуют только против микробов, но не против высших организмов. Антисептическая способность эфирных масел не слабеет, не уменьшается со временем и организм не привыкает к их лечебным средствам.

Особую ценность представляют эфирные масла для ароматерапии в период вспышек вирусного гриппа, а также для санации воздуха в больницах, школах, детсадах, кинотеатрах, вокзалах. Известно, что люди, живущие в лесных районах, в два-четыре раза меньше болеют, особенно ОРВИ, гриппом, ангиной; бронхитом по сравнению с горожанами, так как воздух в лесу постоянно очищается фитонцидами, эфирными маслами.

При включении в лечебный комплекс ароматерапии и аромапрофилактики, уменьшается количество заболеваний ОРВИ взрослых на 50 - 80%, значительно сокращается длительность течения процесса и возможные осложнения. Заболеваемость детей ОРВИ, благодаря проведению курсов ароматерапии, весной, осенью и зимой становится меньше в 1,5 -2,8 раза.

Выявлен **радиозащитный эффект** масел лаванды, эвкалипта. Имеется возможность использования эфирных масел для вывода из организма людей канцерогенных веществ.

Для лечения вторичного иммунодефицита эфирные масла могут прийти на помощь человеку и выступать в роли иммуномодуляторов, особенно, введением их непосредственно в дыхательные пути в низких концентрациях.

Практически все эфирные масла являются **природными антиоксидантами**. При введении их в организм они не теряют антиоксидантных свойств, а продолжают активно влиять на жизнедеятельность клетки, замедляя процесс старения организма человека. Они являются неплохим средством для профилактики атеросклероза.

Эфирные масла можно эффективно использовать в качестве **фитовегеторегуляторов** (лавандовое, лимонное, розовое) для лечения неврозов, вегето-сосудистой дистонии, бессонницы. Для этих целей эффективными являются сеансы ароматерапии, в которые включены элементы, воздействующие целенаправленно на функционирование сенсорных систем (слуховую, зрительную, систему обоняния).

Аромапрофилактика расширяет **адаптационные** возможности человека, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор.

Экстремальные условия, помимо своего физического воздействия на ткани и системы, могут вызывать отрицательную психологическую реакцию. При эмоциональном стрессе у человека

возникают неоправданно большие сдвиги в ряде функциональных систем организма, что является, по-видимому, одной из основных причин ряда сосудистых катастроф. В таких случаях целесообразно использовать эфирные масла.

Область применения эфирных масел - адаптогенов обширна. Перспективно их использование в лечебной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих из различных климатических зон и временных поясов. При экстремальных условиях труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, улучшения памяти, повышения внимания, точности выполнения задания.

Так, например, у программистов и машинисток под влиянием ароматов лаванды число ошибок снижается на 20%, жасмина — на 33%, лимона — на 54%. У водителей тяжелых грузовиков в дальних рейсах лаванда снижает утомление и повышает осторожность.

Масла полыни лимонной, лимона, розмарина, эвкалипта одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения операций. Поэтому на эфирные масла особое внимание необходимо обратить водителям автотранспорта, диспетчерам, летчикам, программистам и так далее.

Особый интерес представляет использование эфирных масел для лечения бронхолегочных заболеваний. Как показывает практика, эфирные масла, такие как масла шалфея, сосны, пихты, лаванды и другие, обладая аналгезирующими, седативными, антисептическими и противовоспалительными свойствами, эффективно используются в комплексном лечении хронических бронхитов, пневмоний.

Применение композиционных смесей из эфирных масел мяты, полыни лимонной, шалфея, лаванды, способствует повышению функциональной активности респираторной системы легких. Эфирные масла могут применяться для профилактики и лечения заболеваний крови, связанных с низкой устойчивостью эритроцитов, они нормализуют энергетические процессы в клетках крови. Вдыхание эфирных масел, оказывает на организм человека

значительное **физиологическое воздействие**. Это может изменять силу мышц, ритм дыхания и пульс, кровяное и внутричерепное давление, влиять на зрение, психоэмоциональное состояние человека.

Из других показателей благоприятного воздействия эфирных масел следует отметить их положительное влияние на мужскую потенцию.

Во многих странах для создания интимной обстановки рекомендуются использовать так называемые «чувственные ароматические композиции». В их состав входят эфирные масла иланг-иланга, пачули, апельсина, розы, бергамота, герани, мандарина и другие. Легкий аромат этих масел помогает партнерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин и усиливает соответственно женское и мужское начало в человеке.

Лавандовое, шалфейное, другие эфирные масла отпугивают насекомых, моль, moskitov. Эфирные масла нейтрализуют яд насекомых.

В заключении хотелось бы остановиться на вопросе оптимизации воздуха в среде обитания человека. Воздух помещений в местах массового скопления или длительного пребывания людей по составу значительно отличается от нормальной атмосферы, даже в случаях поддержания основных характеристик газового состава, температуры, влажности, давления. Воздух может быть чистым, но не свежим, эта чистота воздуха теряется при нахождении людей в помещениях, а также во время прохождения его через системы кондиционирования и очистки. Кондиционированный воздух у находящихся длительное время в помещениях людей вызывает жалобы на головную боль, слабость, плохое самочувствие, быструю утомляемость, снижение работоспособности. Основная причина - резкое снижению бактерицидной энергии воздуха, уменьшение содержания в нем отрицательных и постепенное накопление тяжелых, положительных ионов.

В естественных условиях (в лесу, на поляне) количество легких отрицательных ионов достигает 6 500 в одном

кубическом сантиметре, а в закрытом помещении - 300 - 400 в 1 см³.

При ароматерапии увеличивается содержание легких отрицательных ионов, нейтрализуются тяжелые положительные ионы и в результате, увеличивается бактерицидная энергия воздуха, достигается природное равновесие тяжелых и легких ионов, оптимальное содержание озона.

Все вышеизложенное убеждает нас в том, что Природа дала в руки человеку эффективное и мощное средство для борьбы с недугами, устранения воздействия на него отрицательных факторов научно-технического прогресса. И наша задача - разумно и эффективно использовать это неоценимое профилактическое и лечебное средство.

1.1. СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

АНИС

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, спазмолитическим, антисептическим, обезболивающим и мочегонным действием, способствует разжижению и удалению мокроты, усиливает действие антибиотиков, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, возбуждает аппетит, улучшает работу почек, снимает почечные колики, растворяет камни в почках и мочевом пузыре, способствует усилению лактации у кормящих матерей.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, успокаивает, устраняет детскую плаксивость, помогает при нервной анорексии.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает упругость стареющей кожи.

Предостережение. Нельзя использовать длительное время внутрь, а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, язвенных колитах, повышенной кислотности желудка. При

повышенной свёртываемости крови принимать не более 1 капли в день, растворённой в ложке молока. Противопоказано детям до 3-х лет.

Реакция кожи. Лёгкое жжение и покраснение (2-5 минут).

АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ

Воздействие на внутренние органы и системы. Стимулирует нервную систему, повышает иммунитет, способствует улучшению зрения, обладает желчегонным и спазмолитическим действием, регулирует углеводный и жировой обмен, способствует снижению веса и выведению токсинов из организма, улучшает работу кишечника, помогает при коликах, запорах, устраняет воспалительные и деструктивные изменения и кровоточивость десен. Хорошее средство от лихорадки и морской болезни.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию и сильную усталость, помогает при бессоннице, страхе, повышает работоспособность, успокаивает. Повышает сопротивляемость к стрессовым ситуациям.

Дерматологический и косметический эффект. Придает коже упругость, способствует уменьшению морщин, обладает отбеливающим действием, эффективное антицеллюлитное средство.

Предостережение. Повышает фоточувствительность кожи. При приёме внутрь может усиливать чувство голода.

Реакция кожи. Лёгкое жжение и покраснение (2 - 5 минут).

БАЗИЛИК

Воздействие на внутренние органы и системы. Повышает защитные свойства организма, является мощным антиоксидантом и антисептиком, обладает отхаркивающим, обезболивающим, антибактериальным, спазмолитическим и мочегонным действием, восстанавливает обоняние после длительного насморка, нормализует работу органов пищеварения, расслабляет гладкую мускулатуру матки, стимулирует кровообращение, при артритах как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах, зубной боли. Наибольший противомикробный эффект проявляют сочетание базилика с кориандром или лавандой, но

особенно с эвкалиптом — эффективность повышается в 20 раз. Для коррекции нарушения иммунной системы проводят ингаляции из смеси базилика и эвкалипта или лаванды в соотношении **1:1**.

Психоэмоциональное воздействие. Стимулирует физические и эмоциональные силы, снимает чувство тревоги, помогает при бессоннице, способствует ясности мышления.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, тонизирует и освежает её, придаёт блеск волосам, улучшает их рост. Эффективное средство при укусах насекомых.

БЕРГАМОТ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает выраженным антисептическим свойством (в сочетании с маслами шалфея и эвкалипта оно усиливается), оказывает обезболивающее, спазмолитическое и желчегонное действие, разжижает кровь, снижает уровень холестерина в крови, нормализует пищеварение, устраняет желудочные боли, обладает желчегонным действием, улучшает аппетит, имеет противогрибковый эффект, ускоряет заживление ран и язв, способствует повышению иммунитета.

Психоэмоциональное воздействие. Подавляет депрессию, поднимает настроение, избавляет от чувства страха.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние кожи при псориазе, экземе, регулирует функцию сальных желез, снимает воспаление при угревой сыпи, тонизирует и освежает кожу, устраняет перхоть и укрепляет волосы.

Предостережение. Не использовать детям до 5 лет, не применять перед выходом на солнце, так как усиливает фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Лёгкое жжение и покраснение (1-2 минуты).

ГВОЗДИКА

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антибактериальным, противовирусным, антисептическим, спазмолитическим и обезболивающим действием, улучшает микроциркуляцию, нормализует артериальное давление, регулирует

деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает тонус матки, стимулирует роды, нормализует менструальный цикл. Является одним из лучших обезболивающих и антисептических средств в стоматологии.

Психоэмоциональное воздействие. Восстанавливает организм после умственного и физического переутомления, улучшает память.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует заживлению гнойных и инфицированных ран, эффективное средство при чесотке.

Предостережение. Не применять при беременности и повышенной нервной возбудимости.

Реакция кожи. Жжение, при длительном контакте - ожог.

ГЕРАНЬ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антибактериальным, антисептическим, противовирусным, обезболивающим и противоотечным действием, снимает воспаление в области наружного среднего уха и носоглотки, улучшает проводимость сердечной мышцы, микроциркуляцию, нормализует сердечный ритм, снижает артериальное давление, стимулирует крово- и лимфообращение, снижает уровень сахара в крови, обладает мочегонным, вяжущим и глистогонным эффектом, останавливает кровотечение, нормализует менструальный цикл, облегчает состояние организма в период климакса.

Психоэмоциональное воздействие. Является прекрасным антидепрессантом, улучшает настроение, устраняет чувство страха, активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при проблемах кожи нейроэндокринного характера (экземе, нейродермитах), ожогах, ранах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях, способствует восстановительным процессам в клетках кожи, нормализует работу сальных и потовых желез, смягчает сухую кожу, тонизирует и омолаживает любой тип кожи, обладает отбеливающим действием, устраняет перхоть.

Действие в быту. Очищает воздух, отпугивает насекомых (комаров, мух, моль).

Предостережение. Не применять при пониженном содержании сахара в крови, одновременно с приёмом противозачаточных средств, а также детям до 6 лет.

Реакция кожи. Нейтральная.

ГРЕЙПФРУТ

Воздействие на внутренние органы и системы. Повышает иммунитет, обладает спазмолитическим, ферментативным, желчегонным и мочегонным действием, нормализует работу печени и желчного пузыря, регулирует жировой обмен, притупляет чувство голода, способствует избавлению от лишнего веса, снижает уровень холестерина в крови, способствует выведению токсинов из организма.

Психоэмоциональное воздействие. Является эффективным тонизирующим и антидепрессивным средством, поднимает настроение, повышает умственную активность организма.

Дерматологический и косметический эффект. Нормализует работу сальных желез, обладает отбеливающим действием.

Предостережение. Не наносить перед выходом на солнце, так как повышается фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение (1-2 минуты).

ЕЛЬ

Воздействие на внутренние органы и системы. Повышает защитные свойства **организма**, обладает антисептическим, антибактериальным (особенно в отношении стафилококка), противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным и желчегонным действием, снимает отёки.

Психоэмоциональное воздействие. Успокаивает и поднимает настроение.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, поддерживает её защитные функции, помогает при экземе,

дерматозах, ушибах, ссадинах, ранах, гнойничковых высыпаниях, препятствует выпадению волос и появлению перхоти.

Предупреждение. Предназначено только для наружного применения.

Реакция кожи. Лёгкое покалывание (1-2 минуты).

ЖАСМИН

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает спазмолитическим, противовоспалительным, обезболивающим и отхаркивающим действием, регулирует работу желез внутренней секреции, помогает в период беременности, облегчает роды, стимулирует лактацию, способствует нормализации менструального цикла, облегчает кашель.

Психоэмоциональное воздействие. Помогает при депрессиях, избавляет от бессонницы и чувства страха, поднимает настроение, укрепляет чувство уверенности в себе, побуждает к созиданию, вдохновляет, вызывает чувство эйфории и любви, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние всех типов кожи, омолаживает ее. облегчает состояние кожи при заболеваниях нейроэндокринного характера (экземы, дерматозы и т.д.). устраняет все грубые оттенки запахов.

Предостережение. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Воздействие на внутренние органы и системы. Понижает артериальное давление, снижает мышечный тонус, снимает головную боль, нормализует менструальный цикл, облегчает климактерический период, регулирует работу сальных желез.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает эмоциональное напряжение, избавляет от чувства беспокойства, страха, гнева, вызывает чувство любви, уверенности, безмятежности, стимулирует творческий потенциал, интуицию, обладает выраженным эротическим эффектом.

Дерматологический и косметический эффект. Устраняет угревую сыпь, препятствует преждевременному старению кожи, стимулирует рост новых клеток в глубоких слоях кожи, придаёт коже упругость, бархатистость и нежность, снимает раздражение и воспаление, оказывает целебное действие при экземах и дерматозах, восстанавливает ломкие, истонченные, склонные к выпадению волосы, укрепляет ногти.

Предостережение. Обязательно проверять на индивидуальную переносимость. Не допускать передозировки.

Реакция кожи. Нейтральная.

ИРИС

Благодаря запаху, напоминающему фиалку, имеет еще одно название «фиалковый корень».

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим свойством, разжижает секрет при катаре дыхательных путей, кашле, оказывает мочегонное действие, очищает организм от шлаков, обновляет кровь, стимулирует иммунитет.

Психоэмоциональное воздействие. Придает ощущение гармонии, согревает, окутывает мягким глубоким покоем, Создает ощущение комфорта, наполняет душу таинством и фантазиями. Рекомендуются людям с тонкой, чувствительной, ранимой и неустойчивой психикой.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует заживлению ран, обладает мощным регенерирующим действием, придает коже завораживающий аромат. Используется в дорогой косметике и парфюмерии. Рекомендуются нанесение чистого масла на рефлекторные точки, а также в качестве индивидуальных лечебных духов.

Предостережение. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Легкое жжение.

КЕДР

Воздействие на внутренние органы и системы. Эффективный антисептик, обладает антивирусной активностью, оказывает

обезболивающее, противовоспалительное, мочегонное и отхаркивающее действие, улучшает кровообращение, нормализует гормональный обмен, способствует выведению шлаков из организма.

Психоэмоциональное воздействие. Является адаптогеном, стабилизирует энергетические нарушения, повышает умственную и физическую активность.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует оздоровлению кожи при экземах, дерматозах, ожогах, угревой сыпи, раздражении, препятствует появлению перхоти и выпадению волос.

Предостережение. Не применять при беременности, повышенной нервной возбудимости, эпилепсии. Предназначено только для *наружного применения*. Может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Реакция кожи. Лёгкое жжение и покраснение.

КИПАРИС

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, противовоспалительным и мочегонным действием, регулирует эндокринную систему женщин, нормализует работу желез внутренней секреции, улучшает кровообращение, оказывает дезинтоксикационное действие, повышает свёртываемость крови, способствует сужению кровеносных сосудов, укрепляет их стенки.

Психоэмоциональное воздействие. Адаптирует психику, снимает нервное напряжение, стрессы, нормализует сон, поддерживает в сложные жизненные периоды.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует устранению бородавок, папиллом, оказывает целебное действие при проблемах кожи нейроэндокринного характера, препятствует старению кожи, препятствует выпадению волос, эффективно при порезах во **время** бритья.

Предостережение. Не применять при повышенной свёртываемости крови, тромбозе, постинфарктных состояниях, в первые месяцы беременности.

КОРИАНДР

Воздействие на внутренние органы и системы. Нормализует процесс пищеварения, снижает уровень сахара в крови, нормализует содержание инсулина, способствует выработке эстрогена, обладает обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим и мочегонным действием, препятствует накоплению продуктов окисления липидов в организме, разжижает секрет в бронхах и способствует его удалению.

Психоэмоциональное воздействие. Успокаивает при нервных потрясениях, чувстве страха, нервозности, раздражительности, улучшает память, повышает творческий потенциал, усиливает сексуальную активность.

Дерматологический и косметический эффект. Является природным дезодорантом, особенно популярно в мужской косметике и парфюмерии.

Предостережение. Не применять при беременности, инфаркте миокарда, тромбофлебите. Не рекомендуется наносить на открытые раны.

Реакция кожи. Лёгкое жжение.

ЛАВАНДА

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает мощным антисептическим, ранозаживляющим, болеутоляющим, противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным и потогонным действием, улучшает работу сердечной мышцы, снижает артериальное давление, укрепляет иммунную систему, регулирует работу пищеварительного тракта, печени, желчного пузыря, нормализует менструальный цикл.

Психоэмоциональное воздействие. Эффективно при депрессиях, бессоннице, раздражении, меланхолии, истерических реакциях, чувстве страха.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, дерматозы и т. д.), витилиго, грибковых поражениях кожи, **гангрене**, эффективно

при лечении гнойных ран, угревой сыпи, ожогов (солнечных и термических), улучшает микроциркуляцию кожи, снимает покраснение, шелушение кожи, предотвращает появление перхоти.

Действие в быту. Отпугивает насекомых.

Предостережение. Не применять в первые месяцы беременности и в первое время после аборта. Не использовать одновременно с приёмом йодосодержащих и железосодержащих лекарственных препаратов.

Реакция кожи. Нейтральная.

ЛАВР

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает ветрогонным, отхаркивающим, мочегонным, потогонным, противовирусным действием. Сильный антисептик. Используется как дезинфицирующее, согревающее, способствующее пищеварению, укрепляющее желудок, противосудорожное, улучшающее кровообращение средство. Рекомендуются при инфекциях дыхательных путей, астме, хроническом бронхите, гриппе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, коликах, при ревматизме и подагре.

Психоэмоциональное воздействие. Оказывает возвышающее влияние, создаёт живительную, прозрачную и торжественную атмосферу. Особенно рекомендуется лицам, страдающим чувством неполноценности. Снимает депрессию, восстанавливает силы при переутомлении.

Дерматологический и косметический эффект. Используется при кожных болезнях, при коликах и растяжениях, улучшает питание луковицы волос, восстанавливает их рост, прекращает выпадение волос.

Предостережение. Не превышать рекомендуемые дозы.

Реакция кожи. Лёгкое жжение и покалывание (1 - 2 минуты).

ЛАДАН

Воздействие на внутренние органы и системы. Является одним из лучших лёгочных антисептиков. Обладает

противовоспалительным, противоастматическим, отхаркивающим и смягчающим действием, уменьшает обильные менструальные выделения.

Психоэмоциональное воздействие. Является самым сильным и справедливым средством защиты ауры, оказывает антистрессовое действие, устраняет депрессию, наполняет энергией и поднимает общий тонус, создаёт чувство благоденствия и покоя. Применяется при медитации.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает и облагораживает кожу, разглаживает складки и морщины, обладает отбеливающим действием, способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран, укрепляет волосы, способствует их росту.

Предостережение. Перед применением следует проконсультироваться с ароматерапевтом. Особенно осторожно применять при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе, псориазе, системной волчанке, болезни Паркинсона.

Реакция кожи. Нейтральная.

ЛИМОН

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антивирусным, антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, жаропонижающим, спазмолитическим, отхаркивающим и желчегонным действием, укрепляет сердечную мышцу, снижает артериальное давление, улучшает кровообращение, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует растворению камней в желчном пузыре и почках, регулирует жировой обмен, выводит шлаки из организма, оказывает кровоостанавливающее действие, повышает иммунитет, укрепляет стенки сосудов.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, придает жизненные силы, способствует концентрации внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние кожи при лечении мокнувших экзем, гнойных высыпаний, удаляет бородавки, способствует рассасыванию гематом, ускоряет заживление трещин, разглаживает кожу, обладает отбеливающим

эффектом, смягчает ороговевшие участки кожи, устраняет перхоть, укрепляет ногти.

Действие в быту. Отпугивает моль и домашних муравьев, очищает воздух.

Предостережение. Не наносить масло на кожу перед выходом на солнце, так как оно усиливает фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

МАНДАРИН

Воздействие на внутренние органы и системы. Повышает защитные свойства организма, обладает антисептическими и желчегонными действиями, улучшает кровообращение, нормализует пищеварение и работу печени, устраняет процессы брожения и гниения в кишечнике, регулирует обмен веществ, способствует выведению шлаков, эффективно при ожирении и целлюлите, при морской болезни снимает тошноту.

Психоэмоциональное воздействие. Стимулирует нервную систему, снимает чувство страха, раздражения, обладает успокаивающим действием.

Действие в быту. Отпугивает насекомых (кожура), очищает воздух.

Предостережение. Не наносить на кожу перед выходом на солнце, т.к. повышает фоточувствительность кожи.

Реакции кожи. Легкое жжение.

МЕЛИССА

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным, противовирусным, жаропонижающим, обезболивающим, кровоостанавливающим и спазмолитическим действием, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, обладает антигистаминным свойством, регулирует обмен веществ, нормализует работу пищеварительного тракта, эффективно при нерегулярных болезненных менструациях.

Психоэмоциональное воздействие. Устраняет депрессию, меланхолию, раздражительность, истерию, чувство страха, нормализует сон и естественные биоритмы человека. Хорошо сочетается с маслами герани, иланг-иланга, лаванды, нероли.

Предостережение. Не применять в период беременности, не использовать в виде **ингаляций** (может вызвать химический ожог слизистой).

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает сильным бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным действием, снижает уровень сахара в крови, способствует выведению шлаков из организма (холестерин, мочевая кислота, алкоголь), повышает эластичность сосудов и хрящевой ткани, улучшает пищеварение, способствует снижению веса, оказывает мочегонное и противоотечное действие, растворяет камни в почках, нормализует менструальный цикл, эффективно при геморрое.

Психоэмоциональное воздействие. Тонизирует нервную систему, избавляет от чувства страха, устраняет апатию, умственное переутомление, проясняет мироощущение.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует регенерации тканей, препятствует образованию рубцов, прекрасно очищает жирную и нормальную кожу, обладает целебным действием при дерматозах, мокнущих экземах, трещинах, устраняет угревую и гнойничковую сыпь, себорею.

Действие в быту. Освежает и дезинфицирует воздух.

Предостережение. Не применять при острых процессах в почках, при тяжелом течении гипертонической болезни, беременности, а также детям до 12 лет. Перед применением желательно проконсультироваться с ароматерапевтом.

Реакция кожи. Легкое жжение.

МЯТА

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным, обезболивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и желчегонным действием. Стимулирует кровообращение мозга, нормализует сердечный ритм. Эффективно при бронхитах, гриппе, простуде. Улучшает пищеварение, снимает колики желудочно-кишечного тракта, регулирует менструальный цикл. Снимает воспаление десен, устраняет неприятный запах изо рта.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, нервное напряжение, восстанавливает силы, уравнивает эмоции.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при воспалении и раздражении кожи, способствует устранению капиллярного рисунка, улучшает цвет кожи, оздоравливает кожу при экземах и грибковых поражениях.

Предостережение. Не применять при беременности, кормлении грудью, бронхоспазмах, вазомоторном рините, детям до 6 лет.

Реакция кожи. Покалывание, лёгкое жжение.

НЕРОЛИ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает выраженным седативным эффектом, оказывает антисептическое, обезболивающее и спазмолитическое действие, укрепляет сосуды, улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы, очищает сосуды от склеротических «бляшек», нормализует сердечный ритм, регулирует работу эндокринных желез, улучшает пищеварение, способствует снижению веса, облегчает предменструальный и климактерический синдром, особенно в сочетании с геранью, лавандой и кипарисом (1:1:1).

Психоэмоциональное воздействие. Избавляет от чувства страха, тоски, взволнованности, придаёт чувство уверенности, покоя, создаёт хорошее настроение, является сильным сексуальным стимулятором.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, разглаживает морщины, сокращает поры, устраняет

стрессовые пятна, растяжки, оказывает целебное действие на кожу при экземах, дерматозах, целлюлите и т. д.

Реакция кожи. Покалывание, лёгкое жжение.

Сочетание с другими маслами. Герань, лаванда.

ПАЧУЛИ

Воздействие на внутренние органы системы. Обладает бактерицидным, противовирусным, антигрибковым, мочегонным и противовоспалительным действием, снижает аппетит, укрепляет иммунную и половую системы.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, излишнюю нервозность, повышает концентрацию внимания, стимулирует сексуальное желание. Эффективно при импотенции и фригидности.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает эластичность кожи (в том числе бюста и живота), разглаживает рубцы и морщины, регулирует работу сальных желез, улучшает состояние кожи при угревой сыпи, заболеваниях нейроэндокринного характера, способствует заживлению гнойных ран, порезов, ссадин, обладает регенерирующим действием, устраняет перхоть, широко используется в мужской косметике и парфюмерии.

Действие в быту. Отпугивает моль.

Предостережение. Не применять в период беременности.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

ПЕТИТГРЕЙН

Воздействие на внутренние органы системы. Является выраженным антиоксидантом, оказывает антисептическое и регенерирующее действие, способствует выведению шлаков из организма, улучшает кровообращение, обладает мощным антисклеротическим свойством.

Психоэмоциональное воздействие. Устраняет депрессию, чувство страха, бессонницу, улучшает память, стимулирует творчество и логическое мышление, развивает интуицию, придает оптимизм.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, разглаживает морщины, возвращает коже упругость (в том числе бюста и живота), препятствует образованию растяжек при беременности и потере веса, укрепляет волосы, способствует их росту, избавляет от угревой сыпи, обладает антигрибковым действием.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

ПИХТА

Воздействие на внутренние органы системы. Обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным свойством при лечении ЛОР-заболеваний, воспалительных и инфекционных заболеваний дыхательной системы, мышечных, суставных и костных болей различного происхождения (остеохондроз, невриты, артриты, невралгии). Является иммуномодулятором.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает стресс, хроническую усталость, успокаивает, гармонизирует, тонизирует.

Дерматологический и косметический эффект. Противовоспалительное и антисептическое средство. Снимает отёки, устраняет угри, инфильтраты, очищает, тонизирует, омолаживает и разглаживает кожу.

Действие в быту. Дезинфицирует воздух, очищает от пыли, плесени, стафилококка и т. д.

Предостережение. Проверять на индивидуальную переносимость. При острых и хронических заболеваниях почек перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Реакция кожи. Легкое покалывание (1 - 2 минуты).

ПОЛЫНЬ ЛИМОННАЯ

Воздействие на внутренние органы системы. Обладает кровоостанавливающим, жаропонижающим, общеукрепляющим и антитоксическим действием, сильное противоядие.

Применяется как успокаивающее средство при истерии, неврастении, как кровоочистительное при женских болезнях, как болеутоляющее и противоревматическое.

Используется при туберкулёзе лёгких, желудочно-кишечных болезнях, как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, глистогонное средство, при радикулитах, малокровии, болезнях селезёнки, нарушении обмена веществ.

Психоэмоциональное воздействие. Обладает сильными защитными свойствами, особенно эффективно во время сна, ограждает от воздействия низкой энергии, агрессивных мыслей. Устраняет неврозы, бессонницу, успокаивает нервную систему.

Дерматологический и косметический эффект. Рассасывает шибы, травматические гематомы, снимает боль и отёк при растяжении связок, мышечное напряжение.

Действие в быту. Применяется при укусах насекомых.

Предостережение. Не применять в период беременности.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ

Воздействие на внутренние органы системы. Это уникальное Крымское растение. Оно как улучшающее пищеварение средство, включается в состав желчного аппетитного и ветрогонного чаев. Эфирное масло применяется при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей, туберкулёзе лёгких, бронхиальной астме, при отёках, язвенном колите, геморрое, желтухе и других заболеваниях печени, при дурном запахе изо рта, как отхаркивающее и антиспазматическое средство, при изжоге, неврастении, бессоннице и ожирении. Оно эффективно при лечении алкоголизма и ожогов от рентгеновских лучей. Помогает при головной болезни и гипертонической болезни. Является сильным противоядием, помогает переносить качку.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон, усиливает половое чувство партнёров, «выводит из тьмы и горечи к солнцу и сладкой жизни».

Действие в быту. Устраняет неприятные запахи домашних животных. Применяется против блох.

Предостережение. Не применять во время беременности и больным эпилепсией.

РОЗА ЭФИРНАЯ

Воздействие на внутренние органы системы. Является мощным антиоксидантом, обладает эффективным антисептическим, антибактериальным и противовирусным действием, улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, способствует выведению вредных веществ из организма, оказывает кровоостанавливающее, спазмолитическое и обезболивающее действие, регулирует функции эндокринных желез, нормализует работу пищеварительного тракта, подавляет кишечную инфекцию, эффективное противоглистное средство, помогает при вагинитах и кандидозах.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, ночные кошмары, нервное напряжение, чувство страха, улучшает сон, повышает работоспособность, подавляет чувство злости, зависти, разочарования, создаёт тёплую и уютную атмосферу, повышает чувственность, усиливает сексуальное желание.

Дерматологический и косметический эффект. Регенерирует и омолаживает кожу, придаёт ей упругость и эластичность, разглаживает морщины, нормализует работу сальных и потовых желез, снимает гиперемия, оздоравливает кожу при заболеваниях эндокринного характера, в детской практике устраняет опрелости и «расчёсы».

Реакция кожи. Нейтральная.

РОЗМАРИН

Воздействие на внутренние органы системы. Обладает бактерицидным, антибактериальным, антигрибковым, противовирусным, антимикробным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим и противоотёчным действием, усиливает кровоток и лимфоток, снимает спазмы сосудов, укрепляет их стенки, повышает

артериальное давление, регенерирует ткани печени. Устраняет застойные явления в желчном пузыре, способствует растворению камней и песка в мочевом и желчном пузырях, нормализует менструальный цикл. Является мощным вегеторегулятором, эффективен при нейроциркуляторной дистонии.

Психоэмоциональное воздействие. Укрепляет нервную систему, снимает физическую и умственную усталость, обеспечивает душевный покой, регулирует эмоции, придаёт уверенность.

Дерматологический и косметический эффект. Стимулирует рост новых клеток кожи, нормализует работу сальных желез, способствует устранению угрей, рубцов, пигментных пятен, разглаживает морщины и складки, питает кожу головы, стимулирует рост волос, устраняет перхоть при жирной себорее.

Предостережение. Не применять при беременности, повышенном артериальном давлении, эпилепсии.

Реакция кожи. Жжение 1 - 3 минуты.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Воздействие на внутренние органы и системы. Нормализует обмен веществ, выводит из организма шлаки и токсины, снижает артериальное давление.

Психоэмоциональное воздействие. Укрепляет нервную систему, восстанавливает душевное равновесие, (важно перед принятием серьезных решений), расслабляет при стрессе, прогоняет «черные» мысли снимает психические барьеры.

Дерматологический и косметический эффект. Увлажняет, успокаивает сухую чувствительную раздраженную кожу, повышает ее защитную функцию, придает упругость и эластичность, разглаживает морщины, улучшает микроциркуляцию, уменьшает капиллярный «рисунок», способствует рассасыванию рубцов, обладает отбеливающим действием, устраняет аллергическую сыпь, способствует улучшению состояния кожи при проблемах нейроэндокринного характера.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

САНДАЛ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, мочегонным и спазмолитическим действием, разжижает мокроту, улучшает работу почек и мочевого пузыря, регулирует процесс пищеварения, выводит шлаки из организма, нормализует менструальный цикл, усиливает сексуальное желание, эффективно при мочеполовых инфекциях, цистите, вагините, уретрите.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает стрессы, успокаивает, расслабляет тело и разум, проясняет мысли, снимает бессонницу, усиливает чувствительность, способствует переходу в состояние медиации.

Предостережение. Не применять при острых заболеваниях почек, а также флегматикам.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

СОСНА

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим и противовирусным эффектом, оказывает противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное и отхаркивающее действие, эффективно при бронхитах, пневмонии, трахеите, способствует снижению температуры, растворяет камни и выводит песок из мочевого пузыря и почек, снимает спазмы мочеточников, улучшает кровообращение в малом тазу.

Психоэмоциональное воздействие. Адаптоген. Восстанавливает душевное равновесие, помогает справиться со стрессовыми ситуациями, стимулирует умственную деятельность.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает защитную функцию кожи, упругость, омолаживает ее, разглаживает морщины, способствует выведению токсинов через кожу, устраняет сыпь нейроэндокринного характера, фурункулы, препятствуя выпадению волос, избавляет от перхоти.

Действие **в** быту. Эффективное средство для дезинфекции воздуха во время эпидемии гриппа.

Предостережение. Масло не подлежит длительному хранению. Хранить следует в прохладном месте. Не применять при острых воспалениях почек.

Реакция кожи. Согревающее покалывание.

ТУЯ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, разжижающим и выводящим мокроту действием при трахеите, бронхите, пневмонии, астме. Эффективное потогонное и мочегонное средство. Рекомендуется для профилактики и борьбы с онкозаболеваниями.

Психоэмоциональное воздействие. Тонизирует, успокаивает, уравнивает, способствует концентрации сил и внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Освежает, тонизирует кожу, избавляет от следов утомления, снимает зуд, отеки, устраняет аллергический дерматит, стрии (растяжки), экземы, нейродермиты, лишай, целлюлит, бородавки, мозоли.

Предостережение. Сильнодействующее, токсичное средство. Строго соблюдать дозировку. Не применять при беременности и людям, страдающим эпилепсией.

Реакции кожи. Лёгкое жжение.

УКРОП

Воздействие на внутренние органы и системы. Применяется при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности. Снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. Рекомендуется при олигурии, воспалении мочевых путей, подагре, потере аппетита, легочных заболеваниях, гриппе, бронхите, болях в желудке. Масло укропа применяется для улучшения пищеварения, как мочегонное, ветрогонное, послабляющее, противоспазмолитическое, глистогонное средство. Зимой, когда нет свежего укропа, используется 20%-й спиртовой раствор укропного масла для приготовления еды.

Психоэмоциональное воздействие. Успокаивает, способствует сдерживанию чувственных порывов, снимает высокую сексуальность.

Предостережение. Проверять на индивидуальную переносимость, соблюдать дозировку не более 1 капли на процедуру, не применять больным эпилепсией.

ФЕНХЕЛЬ

Воздействие на внутренние органы и системы. Нейтрализует токсины, яды, выводит шлаки из организма (антидот всех токсинов), обладает антисептическим, антибактериальным, антивирусным, мочегонным и спазмолитическим действием, нормализует работу пищеварительного тракта, ферментный состав желудочного сока, снижает аппетит, оказывает мягкое слабительное действие, является глистогонным средством, способствует выведению камней из почек, регулирует менструальный цикл и облегчает связанные с ним проблемы, стимулирует лактацию.

Психоэмоциональное воздействие. Освобождает от чувства страха и одиночества, устраняет нервную рвоту, восстанавливает душевное равновесие, придаёт чувство уверенности, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Возвращает упругость коже лица, груди, бёдер, увлажняет сухую кожу, снимает отёчность в области глаз.

Предостережение. Не применять больным эпилепсией. Детям до 6 лет использовать не более 1 капли на процедуру, лучше разводить в молоке.

Реакция кожи. Лёгкое покалывание.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовирусным, антигрибковым и антимикробным действием, является мощным антиканцерогеном, повышает иммунитет, устраняет мочеполовые инфекционные и воспалительные заболевания.

Психоэмоциональное воздействие. Способствует восстановлению организма после стрессов, снимает чувство волнения, истерические реакции, придаёт решительность, способствует концентрации внимания. Является мощным стимулятором умственной деятельности.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует устранению угревой сыпи, бородавок, папиллом, перхоти, грибковых поражений кожи, эффективно при укусах насекомых, ссадинах, порезах.

Предостережение. Не применять детям до 6 лет и при беременности.

Реакция кожи. Жжение, покраснение (1 - 2 минуты).

Применение. Ингаляции и массаж. Чайное масло способно избавить от блох ваших кошек и собак, но чаще его применяют для антисептических и дезодорирующих ножных ванн. Смазывают им герпетические высыпания, делают ингаляции при бронхитах и ларингитах, разбавляют водой и полощут рот (не глотать!) при язвочках на слизистой рта и глотки.

ЧАБРЕЦ (ТИМЬЯН)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим, отхаркивающим, противоотечным и глистогонным действием, повышает артериальное давление, усиливает капиллярный кровоток, регулирует работу пищеварительного тракта, нормализует менструальный цикл, повышает иммунитет, является мощным антисептиком мочеполовой системы.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает усталость, нервозность, нормализует сон. Улучшает память, повышает концентрацию внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Регулирует работу сальных желез, препятствует выпадению волос, способствует заживлению ран, язв, инфильтратов, обладает антипаразитарным действием (педикулёз, чесотка, дерматозы).

Предупреждение. Не применять при беременности, эпилепсии, гипертонии.

Реакции кожи. Сильное жжение 1 - 4 минуты.

ШАЛФЕЙ Воздействие на внутренние органы и системы.

Является сильным антисептиком. **Обладает** противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, мочегонным и потогонным действием, повышает артериальное давление, усиливает микроциркуляцию сосудов, нормализует пищеварение, снимает колики, способствует нормализации гормонального фона у женщин, повышает иммунитет, восстанавливает осипший голос. Применяется при бактериальных инфекциях, бронхите, пневмонии, трахеите, ларингите, ревматизме, артрите.

Психоэмоциональное воздействие. Снимает депрессию, нервное напряжение, поддерживает эмоциональное равновесие, стимулирует умственную и творческую деятельность, способствует сексуальной активности.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает выраженным регенерирующим действием, регулирует работу сальных и потовых желез, является натуральным дезодорантом, способствует устранению угревой сыпи, разглаживает морщины, укрепляет волосы предупреждает появление перхоти, улучшает состояние кожи при заболеваниях нейроэндокринного характера.

Предостережение. Не применять при беременности, кормлении грудью (прекращает лактацию), эпилепсии, гипертонии, сильном эмоциональном возбуждении, детям до 2 лет.

Реакция кожи. Жжение, покраснение (1-4 минуты).

ЭВКАЛИПТ

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным, отхаркивающим, обезболивающим, спазмолитическим, жаропонижающим и потогонным действием, стимулирует регенерацию тканей, снимает отёки, способствует

насыщению крови кислородом, снижает уровень сахара в крови. Эффективно при бронхите, кашле, ревматизме, артрите, невралгии. Народная медицина применяет масло эвкалипта наружно как антисептическое средство, для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки. Для профилактики вирусных заболеваний ароматизируют воздух помещений смесью: эвкалипт-лаванда-мята в соотношении 1:2:1.

Психоэмоциональное воздействие. Восстанавливает равновесие в периоды эмоционального спада, оживляет эмоции, способствует преодолению инертности и помогает при конфликтных ситуациях.

Дерматологический и косметический эффект. Нормализует работу сальных желез, способствует устранению угревой сыпи, обладает отбеливающим действием, избавляет от перхоти, препятствует выпадению волос, исцеляет ожоги, герпес.

Предостережение. Не применять детям до 2 лет. Не совмещать с гомеопатическими препаратами.

1.2. МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

«Ароматерапия - это атомная медицина по сравнению с фитотерапией, дозы должны составлять всего несколько капель в сильно разбавленных растворах».

Ж. Вальнэ

1. Ароматизация воздуха и ингаляции. Эфирные масла, попадая на рефлексогенные точки носа, массируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов. С другой стороны, эфирные масла оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции. Благодаря чрезвычайно обильной сети капилляров, в альвеолах образуется огромная поверхность, на которой эфирные масла могут всасываться легкими очень быстро. При таком способе введения

вдыхаемые вещества не претерпевают изменений, подобных тем, которые наблюдаются при поступлении их в желудок. Вещества, введенные в легкие в виде ингаляций, действуют почти в 20 раз быстрее и сильнее, чем при приёме их внутрь. Дозировка — 1-3 капли эфирного масла. Длительность сеанса — 10 — 15 мин, не более 3-х сеансов в день.

2. Ванны. При этом способе эфирные масла соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет своей высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывая вместе с лимфой все органы, Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног. В наполненную водой нужной температуры емкость добавляется указанное количество эфирного масла, которое предварительно смешивается с морской или поваренной солью, молоком, сливками, медом и т.д. Для ванны с полным погружением тела достаточно от 3 до 10 капель в зависимости от вида масла и состояния организма. После ванны, не споласкивая, вытереть тело полотенцем. Время процедуры 5-30 минут. Увеличивать время приема ванны нужно постепенно.

3. Компрессы. Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие. Компрессы могут быть холодными и горячими. В ,100 граммах воды необходимой температуры, размешать 5 - 6 капель эфирного масла, после чего погрузить в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отжать и приложить на область проекции больного органа, на лоб, шею, икроножные мышцы и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры от 30 минут до 2-х часов. Увеличивать время процедуры нужно постепенно.

4. Растирания. Методика прекрасно помогает при воспалительных явлениях в мышечных, нервных, соединительных тканях, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный столб, системы дыхания и кровообмена. В транспортное растительное

масло добавить необходимое количество эфирного масла, нанести на больное место и энергично втирать (на 10 мл — 1 - 2 капли).

5. Массаж. Является одним из наиболее активных методов воздействия эфирных и масел на организм. Обеспечивает быстрое проникновение эфирного масла внутрь организма, в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего воздействия на организм. Помимо положительного влияния на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, и происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции. В транспортном масле размешать необходимое количество эфирного масла (на 10 мл — 1-2 капли), нанести на кожу, после чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию Вашего организма.

6. Бани. Паровая (русская баня). Основным источником горячего пара является печь-каменка. Перед каждым заходом ее поливают раствором эфирных масел (2- 3 капли на 0,5 л воды). Раствор следует готовить на горячей воде и лить на каменку мелкими порциями по всему пространству печки, используя ковш на длинной деревянной ручке, чтобы не обжечь руки.

7. Сауна (суховоздушная баня). За 2 - 3 минуты до выхода из потельной выплеснуть на раскалённые камни печки-каменки 250 - 500 мл раствора эфирных масел (2 капли на 250 мл воды).

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ароматерапия - это прекрасный способ использования природных сил в борьбе с различными недугами. Она мобилизует внутренние силы человека и способствует поддержанию хорошего самочувствия. Но следует напомнить, основной метод аромапрофилактики и ароматерапии - это вдыхание летучих фракций эфирных масел, эффективность которых почти в 20 раз выше, чем при приеме во внутрь или на кожу (массаж) и т.д. С другой стороны эфирные масла не рекомендованы в чистом виде наносить на кожу. Обязательно разбавлять в жирном (транспортном) масле в

соотношении 1 - 2 капли эфирного масла на 10 мл основы. В этом случае достигается максимальный оздоровительный эффект.

При правильном применении ароматерапия является совершенно безвредным методом лечения. Тем не менее, следует учитывать, что в некоторых случаях необходима предварительная консультация у врача-ароматерапевта. Это касается, прежде всего, беременных женщин, детей и людей, склонных к аллергии или страдающих аллергическими заболеваниями. Тем не менее, следует отметить, что неприятие ароматов эфирных масел (что встречается редко) вызвано, в первую очередь, психосоматическим причинам, то есть имевшие место в прошлом стрессовые ситуации, закрепленные в подсознании определенным запахом.

Простой пример. Человек, находящийся в лесу и собирающий букет цветов, был неожиданно испуган присутствием и лаем бродячей собаки. В таких случаях следует обратиться к психотерапевту (психологу), для того, чтобы избавиться от причины аллергического неприятия положительных ароматов.

По мнению ведущего специалиста в области исследований растительных масел к.м.н. Леоновой Н.С. считается, что определённые негативные явления могут вызвать применение следующих эфирных масел:

Аллергия: эфирные масла мандарина, апельсина, корицы, лимона;

Нарушение сердечной деятельности: эфирные масла аниса, базилика, гвоздики;

Преждевременные родовые схватки у беременных: лаванда, мята перечная, ромашка, розмарин, герань, чабрец, гвоздика;

Не применяется детям:

— до 6 лет мята перечная, чайное дерево, герань, розмарин, чабрец;

— до 12 лет масло гвоздики, иланг-иланга, жасмина.

Масла, вызывающие фотодерматоз, не применять менее чем за два часа до выхода на солнце - бергамот, лимон, мандарин, апельсин.

Масла, раздражающие кожу: розмарин, лимон, чабрец, гвоздика.

Ароматерапия принесёт только пользу, если будут соблюдены основные правила и рекомендации по применению масел.

1. Проверять эфирное масло на его индивидуальную переносимость и положительное восприятие (вдыханием и наочно).

2. Для ароматерапии должны использоваться только высококачественные масла, соответствующие существующим стандартам.

3. Неукоснительно должны соблюдаться правила хранения масел и сроки годности.

4. При использовании масел, следует четко придерживаться ограничений, указанных в их описаниях. Особенно это касается беременных и детей, а также лиц, склонных к аллергии или страдающими аллергическими заболеваниями.

5. Строго должны соблюдаться рекомендации по применению масел. Нельзя нарушать дозировку в растворах. Необходимо соблюдать правила предосторожности при применении масел.

Соблюдение перечисленных правил сделает для вас ароматерапию эффективным методом борьбы с недугами и функциональными расстройствами вашего организма, окажет выраженный оздоровительный эффект.

2. РАСТИТЕЛЬНЫЕ (ТРАНСПОРТНЫЕ) МАСЛА

Существует целый ряд растительных масел, широко используемых в качестве транспортных масел - оснований для эфирных масел. У них свои характеристики и специфические функции. Транспортные масла, в отличие от эфирных, это ненасыщенные жирные кислоты, обладающие низкой молекулярной массой и, следовательно, помогающие проникать эфирным маслам в организм. Применение транспортных масел обусловлено их ценнейшим свойством -придавать стойкую форму компонентам эфирного масла, препятствуя ослаблению действенного ароматического начала при соприкосновении с воздухом, водой, кожей. Стоит помнить, что некоторые растительные масла обладают питающим свойством для сухой и стареющей кожи, а некоторые содержат полезные количества минеральных веществ и витаминов.

Следует отметить, что хотя транспортные и эфирные масла называются маслами, но они значительно отличаются друг от друга по многим параметрам, в том числе и по оказываемым лечебным эффектам и методам использования. Транспортные масла самостоятельно или вместе с эфирными маслами используются только для наружного применения (растирания, ванны, массаж).

Жирные растительные масла получают методом прессования из натурального экологически чистого сырья. Используйте их как основу для разведения эфирных масел или как самостоятельно для ухода за кожей.

МАСЛО АБРИКОСОВОЕ

Получают из косточек абрикоса, имеет богатый витаминами и минералами состав, прекрасно питает и способствует регенерации чувствительной и поврежденной кожи, слизистых оболочек. Великолепно смягчает, делает кожу упругой и эластичной, нормализует работу сальных желез.

Обладая высокой микробиологической чистотой, может быть использовано для эротических целей (вагинальная смазка). Массаж с использованием абрикосового масла доставит массу приятных ощущений, омолодит вашу кожу, придаст ей здоровый цвет. Абрикосовое масло может использоваться как самостоятельно, так и в качестве транспортного масла, в которое добавляется эфирное масло (3-4 капли эфирного масла на 20 г транспортного). Широко применяется в рецептах масок для сухой кожи.

Предупреждение: использовать только свежеприготовленные составы для массажа и масок.

МАСЛО АВОКАДО

Жирное масло авокадо получают чисто механическим прессованием фруктовой мякоти авокадо. Это масло богато витаминами А, В, Д, Е, Н и К; кроме того, оно содержит хлорофилл, гистидин и лецитин. Поскольку это масло по своим свойствам очень близко к жиру, содержащемуся в человеческой коже, оно очень хорошо воспринимается ей, не образуя неприятной жировой пленки. Масло авокадо, имеющее необычайно нежную консистенцию,

придает коже приятную мягкость, и применяется для ежедневного ухода за кожей, в особенности сухой, шелушащейся и увядающей. Его лучше смешивать с более легким маслом (абрикосовым, персиковым, маслом виноградной косточки) и использовать в качестве основы для эфирных масел.

МАСЛО АРАХИСОВОЕ

Масло получают путем прессования из бобов земляного ореха (арахиса). Имеет богатый витаминный (В, РР, В1 и Е) и минеральный состав, великолепно смягчает, увлажняет сухую и чувствительную кожу, делая ее упругой и эластичной. Масло может применяться как основа для приготовления различных косметических составов (масок, массажных масел и т.п.)

Способы применения и дозировка:

Ароматическая ванна: развести 1 ч.л. арахисового масла и 6-8 капель эфирного масла.

Маска для лица: на 15мл масла добавить 6 капель эфирного масла. Наносить 5 капель смеси на ночь в течение двух недель.

Массаж: на 20г арахисового масла добавить 4-5 капель эфирного масла.

МАСЛО ИЗ ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ

Деликатное, чрезвычайно богатое по составу средство для ухода за жирной и нормальной кожей и пересушенными, ломкими волосами.

Содержит триглицериды, воск, стеарины, жирорастворимые витамины (А, Е и др.). Обладает антиоксидантной активностью, прекрасно защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Восполняют потерю кожного жира и естественного жира волос после применения мыла и других моющих средств. Витаминизирует, смягчает кожу. Предупреждает ее преждевременное старение. Применяется для массажа, приготовления и обогащения косметических препаратов, составления смесей для ароматерапевтических процедур.

МАСЛО ЖОЖОБА

Собственно, это не масло, а жидкий воск. Тем не менее, это одно из самых популярных «масел» в натуральной косметике. Оно хорошо увлажняет кожу и придает ей приятную шелковистость.

Масло жожоба пригодно для всех типов кожи, но особенно - для сухой. Быстро впитывается и сохраняет естественную влагу, смягчает, повышает эластичность, регенерирует, успокаивает раздраженную кожу. Является эффективным средством ухода за поврежденными, ломкими, пересушенными волосами. Улучшает структуру ресниц, способствует восстановлению и росту, делает их пышными.

Его применяют, чтобы привести в норму потрескавшиеся губы, избавиться от перхоти при сухой коже головы, а также для ухода за кожей после солнечных ванн. Масло жожоба оказывает сильное противовоспалительное и увлажняющее действие. Еще одно преимущество этого масла - нейтральный запах и большой срок хранения.

Применяется в чистом виде, вводится в состав кремов и шампуней, препаратов для лечения волос, используется в качестве основы для ароматерапевтических препаратов.

МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

Является 100% маслом, полученным из зародышей пшеницы методом холодного прессования. Для изготовления 3 литров необходимо переработать 100 кг отборных зародышей, полученных из 50 тонн пшеницы пищевого назначения. Технология холодного прессования в отличие от широко распространенной технологии экстракции сохраняет природный состав и обеспечивает наиболее полный спектр природных свойств.

Свойства

Это 100% природный суперконцентрат активных веществ, заложенных природой в зерне возобновления жизни (в дальнейшем ЭТЕРНА). Потенциал ЭТЕРНЫ огромен. Уникальность его свойств обусловлена присутствием в составе, как минимум, трех активных комплексов, усиливающих положительное действие друг друга:

- полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают синтез многих стероидных гормонов и воздействуют на все функции организма. Снижают уровень холестерина в крови, нормализуют

обмен веществ, регулируют уровень иммунной защиты, успокаивающее воздействуют на центральную нервную систему, обладают антисклеротическими и кардиозащитными свойствами;

- антиоксидантный комплекс (токоферолы, большое содержание витамина Е, каротиноиды, биологический активный селен) препятствует преждевременному старению, нейтрализует действие свободных радикалов, способствует сохранению тургора и упругости кожи, обладает обезболивающим действием. По содержанию витамина Е является рекордсменом среди всех природных соединений (до 300 мг%);

- поливитаминный комплекс (содержит почти все известные науке витамины в условной форме), повышает физическую и умственную активность, оказывает общее оздоровительное действие).

Клиническое применение

Эффект применения ЭТЕРНЫ для всех возрастных групп в качестве биологически активной добавки отмечен при следующих заболеваниях.

Кожные заболевания: при лечении дерматитов, экземы, угревой сыпи, кожных аллергических проявлений, некоторых видов псориаза, герпеса, стимуляции роста волос, для заживления ожогов и ран. В косметологии - для омоложения кожи, в том числе пластических операций.

Нарушения липидного и углеводного обмена, ожирение, диабет.

Гинекологические заболевания: наружно для лечения вагинитов, эрозии шейки матки, мастопатии.

Применяется для массажа. Используется для изготовления и обогащения косметических и лечебно-косметических препаратов, составления ароматерапевтических смесей.

МАСЛО КЕДРОВОГО ОРЕХА

Масло кедрового ореха изготавливается методом прессования из кедровых орешков и скорлупы (околоплодной оболочки) этих орехов, содержащий более 20 натуральных биологически активных компонентов.

Масло содержит широкий набор полезных для организма веществ, в том числе незаменимые жирные кислоты (насыщенные,

олеиновая, линолевая, линоленовая), фосфатидный фосфор, витамины E, P, микроэлементы.

Весьма эффективно применение масла кедрового ореха при ломкости и выпадении волос, ногтей, образовании перхоти; очень эффективно для предохранения от старения и увядания кожи. Постоянное его применение позволяет сохранить кожу молодой, упругой и эластичной. Масло кедрового ореха вполне может заменить кокосовое, тунговое и другие масла в рецептах различных кремов.

МАСЛО МИНДАЛЬНОЕ

Масло миндаля вырабатывается из ядер миндальных орехов выращенных в экологически чистых районах. Прекрасно смягчает и успокаивает кожу, придает ей нежность и эластичность. Содержащийся в масле витамин E, оказывает заживляющее действие и улучшает защитные функции **кожи**. Провитамин A оказывает успокаивающее и восстанавливающее действие, омолаживает кожу.

Великолепное масло для кожи, и особенно для чувствительной, в частности, с успехом может применяться для ухода за кожей детей, в том числе и грудных. Миндальное масло оказывает успокаивающее, разглаживающее и питающее действие, уменьшает раздражение. Масло является транспортным и используется для приготовления составов. Применяется как в чистом виде, так и для обогащения кремов, а также в качестве основы для проведения массажа и других процедур с эфирными маслами.

Способы применения и дозировка:

Ароматическая ванна: развести 1 ч.л. миндального масла и 6-8 капель эфирного масла.

Маска для лица: на 15мл масла добавить 6 капель эфирного масла. Наносить 5 капель смеси на ночь в течение двух недель.

Массаж: на 20г миндального масла добавить 4-5 капель эфирного масла.

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ

Применяется при ожогах, обморожениях, дерматозах, экземе, при гайморитах, лучевой терапии, глоссальгии, при лучевых и некоторых

других поражениях и болезнях кожи, мышц и слизистых оболочек.
Наружное применение: 5-10 мл в виде тампонов, повязок или смазываний. Хранить в прохладном, защищенном от света месте.

МАСЛО ОГУРЕЧНОЕ

Жирное масло, получено методом холодного прессования из семян огурца.

Обладает высокой питательной ценностью, используется для сухой, нормальной и увядающей кожи. Пригодно для ежедневного ухода, имеет нежную консистенцию, придает коже приятную мягкость. Рекомендуются для смягчения кожи после принятия солнечных ванн.

Способы применения: В качестве основы для эфирных масел (массаж). В качестве самостоятельного средства.

МАСЛО ПЕРСИКОВОЕ

Получается из косточек персика, имеет богатый витаминами и минералами состав, прекрасно питает и способствует регенерации чувствительной и поврежденной кожи, слизистых оболочек. Великолепно смягчает, делает кожу упругой и эластичной, нормализует работу сальных желез. Содержит триглицериды, стеарины, воска, жирорастворимые витамины. Обладает антиоксидантной активностью, защищает кожу и препятствует ее увяданию. Витаминизирует, смягчает, нормализует обменные процессы в коже. Восполняет потерю кожного жира после умывания.

Массаж с использованием персикового масла доставит массу приятных ощущений, омолодит кожу, придаст ей здоровый цвет. Персиковое масло может использоваться как самостоятельно, так и в качестве транспортного масла, в которое добавляется эфирное масло (3-4 капли эфирного масла на 20 грамм транспортного).

Рецепт маски для сухой кожи:

Желток яйца смешать с 1 ст. ложкой теплого персикового масла, добавить 1 чайную ложку кипяченой воды пополам с лимонным соком. Нанести на кожу, подержать 15-20 минут и смыть теплой водой.

Важно: Использовать только свежеприготовленные составы для массажа и масок.

МАСЛО РЕПЕЙНОЕ

Масло репейное - прекрасное средство против выпадения волос и перхоти (нанести масло на кожу головы, втереть легкими движениями, оставить на 30 минут, смыть), улучшает структуру ногтей. Как лечебное средство применяется при мастопатии (смазывание груди), при сухости кожи на руках (смазывание сухих участков кожи).

МАСЛО ФУКУСА

Уникальность масла фукуса заключается в его химическом составе - он идентичен составу крови и плазмы человеческого организма.

Регулярное применение масла фукуса полностью регенерирует кожу, придает ей упругость и эластичность, усиливает естественный обмен, возвращает молодость и красоту. Огромное содержание макро и микроэлементов: K, Na, Mg, Ca, Fe, Mn, Al, Si, Br, J, S, P и витаминов A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, H, пантотеновая кислота, биотин воздействует на углеводный, пуриновый и липидный обмены, регулируют состояние кожи, устраняет целлюлит.

Применение: в качестве самостоятельного средства.

3. ПИЩЕВЫЕ МАСЛА

Растительные пищевые масла - это растительные жиры, получаемые из семян или плодов растений путем отжима. Плотность - от 0,9 до 0,98 г/см³, цвет от светло-желтого до темно-бурового. Многие растительные масла являются важнейшими пищевыми продуктами. Основная питательная ценность растительных масел определяется высоким содержанием в них триглицеридов высших жирных кислот: до 90% - в льняном; до 70% - в арахисовом; 60-62% - масло дыни, расторопши; 57 % - в абрикосовом, до 50% - в подсолнечном.

Пищевые масла получены методом прессования и предназначены непосредственно для употребления в пищу.

Употребляя их, Вы обогатите организм витаминами и улучшите состояние здоровья.

АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Получают из плодов арахиса, содержащих до 6% масла, в состав которых входят белки (до 25%), сахара, клетчатка (около 5%) и большое количество ненасыщенных жирных кислот.

Арахисовое масло применяют при лечении гнойных и труднозаживающих ран. Очень эффективен этот продукт при лечении геморрагических диатезов у детей, при которых снижается свертываемость крови, возникают многочисленные кровоизлияния под кожей и др.

Арахисовое масло по своим характеристикам аналогично всем известному оливковому маслу, но имеет более выраженные кулинарные свойства.

Благодаря тому, что температура плавления арахисового масла в три раза выше, чем у подсолнечного, при жарке блюд оно не выгорает и не дымит. Происходит экономия масла в два раза. Экономия масла при жарке во фритюре - почти в четыре раза. Салаты из овощей, приготовленные с использованием этого масла сокращают расходы более чем в два раза.

Арахисовое масло относится к низкокалорийным продуктам, поэтому используется для приготовления диетических блюд для людей, страдающих избыточным весом, желудочно-кишечными проблемами, болезнями печени и почек, а также сердечно-сосудистыми заболеваниями. Применяется в детском питании.

Масло производится по технологии холодного отжима. Не содержит холестерина.

В соединенных Штатах Америки и Европейском Союзе арахисовое масло пользуется огромной популярностью и является одним из основных диетических продуктов. В США масло потребляется в объеме 1175 тыс. тонн в год, в Европе - 550 тыс. тонн в год.

Теперь это вкусное и полезное масло появилось и на Российском рынке.

МАСЛО АБРИКОСОВОЕ

Получено из ядер косточек абрикоса. В его состав входят: 20% белков, 57% полиненасыщенных жирных кислот, 20% сахаров, 1,6% органических кислот, витамины групп В, С, Д Е, пектиновые вещества, ферменты, минеральные вещества К, Са, Fe, Mn, Cu, J, Zn.

Употребление масла абрикосового способствует профилактике различных заболеваний: гипоавитаминоз, заболевания почек, заболевания сердечно-сосудистой системы, гастрит, запоры, Заболевания желудочно-кишечного тракта, кашель, икота, заболевания нервной системы, стрессы заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, аллергия, рахит.

Рекомендации: для лиц с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы абрикосовое масло полезно как продукт с высоким содержанием калия, способствует выведению из организма избыточного количества воды. Наличие большого количества витамина А (22%), улучшает остроту зрения. Большое количество полиненасыщенных жирных кислот (57%), содержащегося в масле, образуют в организме человека тканевые гормоны и активно влияют на обмен веществ. Для людей страдающих анемией, абрикосовое масло должно стать постоянным спутником жизни из-за большого количества железа, кобальта и меди, которые необходимы для кроветворения.

Оптимальное количество марганца и фосфора, которые участвуют в образовании костной ткани, нормализуют фосфорно-кальцевый обмен.

Способ применения:

Детям (до 10 лет) - по 1 капле на год жизни (5 лет - 5 капель, 7 лет - 7 капель и т.д.) 1 раз в день за 30 минут до еды

Подросткам (с 10 до 16 лет) по 0,5 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. Взрослым - по 0,5 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

МАСЛО ГОРЧИЧНОЕ

Растительное, жирное масло получается прессованием из семян горчицы. В состав масла входят незаменимые жирные кислоты (олеиновая, линоленовая и др.), а также широкий спектр

биологически активных веществ. Среди растительных масел горчичное выделяется высокими пищевыми качествами, устойчиво к окислению, не прогоркает при длительном хранении.

Масло используется в пищу для заправки каш, салатов, при консервировании овощей. Используя его для выпечки хлеба, получится вкусный, ароматный продукт.

МАСЛО КОНОПЛЯНОЕ

Является ценным пищевым и лечебным продуктом с высоким содержанием линолевой и линоленовой кислоты. Употребление этого масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Масло обладает оригинальным вкусом.

Добавляя его в салаты или в качестве приправы к различным блюдам, Вы наполните себя ненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для нормального функционирования всего организма.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло - это не только вкусный продукт, но и источник природного здоровья. Масло получают из зародышей зерен кукурузы. Его высокая ценность заключается в большом содержании альфа - токоферолов (витамин Е). Альфа - токоферолы являются природными антиоксидантами, препятствуют старению клеток организма, возвращая красоту и молодость.

Сочетание незаменимых жирных кислот и биологически активных веществ позволяет использовать данное масло при заболеваниях печени, желчных путей, при камнях в почках, снижает уровень холестерина в крови, очищает стенки сосудов, придает им эластичность. Наличие ненасыщенных жирных кислот в масле нормализует жировой баланс в теле человека.

Употребляя 1-2 столовые ложки кукурузного масла в день, Вы обеспечите себя суточной потребностью в незаменимых жирных кислотах.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Исключительная ценность этого масла заключается в высоком содержании ненасыщенных жирных кислот (линоленовой, линолевой, олеиновой), которых в этом масле больше, чем в каком-либо из известных растительных масел. Масло, полученное «холодным» прессованием при $t = 40-45^{\circ}\text{C}$, является «живым» продуктом и сохраняет все полезные биологически активные вещества, витамины и фосфолипиды. Ежедневное употребление льняного масла способствует:

- снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, развития рака молочной железы и прямой кишки, артериального давления.

Масло важный элемент питания женщины, его употребление способствует:

- облегчению протекания предменструального синдрома и предменопаузы;

- улучшению состояния кожи и волос (высокое содержание витамина Р); присутствие ненасыщенных жирных кислот в рационе беременных необходимо для правильного формирования головного мозга будущего ребенка.

По содержанию ненасыщенных жирных кислот, льняное масло превосходит продукты обычного рациона. Всего 1-2 столовых ложки масла обеспечивают их суточную потребность.

МАСЛО ТЫКВЕННОЕ

Содержит большое количество биологически активных веществ: каротиноиды, токоферолы, фосфолипиды, витамины В1, В2, С, Р, флавоноиды, ненасыщенные и полинасыщенные жирные кислоты - линоленовую, олеиновую, линолевую, пальмитиновую, стеариновую.

Нормализует обмен веществ. Обладает гепатопротекторным, противоязвенным, антисептическим, антисклеротическим действием. За счет снижения воспалительных процессов и ускорения регенерации тканей восстанавливаются функции печени, предстательной железы, слизистой желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей, кожи. Способствует выведению токсических веществ из организма.

Показания к применению:

- гепатиты, алкогольное поражение печени;
- цирроз печени, жировая дистрофия печени;
- холецистохолангит, дискинезия желчевыводящих путей;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- изжога, острый и хронический гастриты; колит, интероколит;
- простатит, аденома предстательной железы;
- герпес, дерматит, псориаз, экзема. Способы применения и

дозировка:

Масло тыквенное применяют добавляя его в салаты или самостоятельно по 1 чайной ложке. При кожных заболеваниях - смазывание очагов поражения.

4. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАДЫ)

К биологически-активным добавкам производимым «Ароматами Жизни» относятся растительные масла, получаемые по специальной технологии позволяющей максимально сохранить **весь** комплекс биологически активных веществ.

МАСЛО АРБУЗНОЕ

Масло изготавливается из экологически чистых семян арбуза холодным прессованием. Благодаря высокому содержанию исцеляющих минералов (цинка и селена), каротина, токоферолов, витаминов В, С, РР и других биологически активных веществ, масло обладает лечебно-профилактическими и противовоспалительными свойствами, способствует растворению кальцевооксалатных и уратных камней в почках, усиливает выведение мочевой кислоты, оказывает положительное воздействие на кислотно-щелочной баланс в организме. Используется при лихорадочных состояниях, а также как противоглистное средство.

Масло способствует быстрому заживлению ран, ожогов и профилактике раковых заболеваний кожи.

Побочных действий и противопоказаний не имеет. Особенно рекомендуется для лиц, подверженных воздействию солнечных лучей.

Рекомендуется применять:

Для нормализации обмена веществ и кислотного равновесия аналогичное применение в течение месяца с повторным курсом через 4 недели.

При кожных заболеваниях, ранах и ожогах смазывать пораженные участки через 2-3 часа.

При хроническом поражении почек и камнях в лоханках почек - по 1-2 чайной ложке 3-4 раза в день за 0,5-1 час до еды. Курс 300-500 мл. Продолжительность 2-4 месяца

Угревая сыпь - смазывать очищенную кожу 2 раза в день. Внутрь по 0,5 ч.л. 4-6 раз в день. Общий курс; 250-500 мл. Продолжительность 3-6 месяцев.

Облысение - втирать в кожу. 1 раз в неделю питательную маску-шампунь на основе масла. Внутрь по 1-2 ч.л. в день. Курс 250-500 мл. Продолжительность 5-8 месяцев.

Профилактика гепатита, простатита, опухолей (в т.ч. аденомы), рака, раннего облысения, заболеваний ЖКТ, почек, моче- и желчнокаменной болезней. Курс приема 500 мл. по одной ч.л. через день в течение года.

Применяется как дегельминтное, противогрибковое и очищающее почки в программном курсе по Н.Семеновой (до 500 мл): см. книгу "Очистись от паразитов!", стр.4-18, С.-Петербург, из-во "Диля Пабли-шинг", 1999, стр. 319

Побочные явления и противопоказания

Как пищевое - масло совместимо со всеми видами терапии. Не запивать водой! Противопоказаний не имеет: за исключением редчайших случаев аллергии на растительные масла.

МАСЛЯНЫЙ РАСТВОР БЕТА-КАРОТИНА 0,2% «БИАСК» По рекомендациям Национального ракового института США, потребление каротина должно составлять не менее 5-6 мг в сутки. Поступление каротина с пищей у населения России не превышает 1,5 мг в

сутки. Надежным путем гарантированного обеспечения организма каротином является прием «Бета-каротина «БИАСК» в растительном масле».

Состав: в 100 мл масляного раствора содержится 200 мг Бета-каротина.

Свойства:

- улучшает зрение, защищает от катаракты;
- стимулирует иммунитет;
- повышает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- уменьшает вероятность возникновения и развития онкологических заболеваний;
- осуществляет профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- ускоряет заживление ран и ожогов;
- оказывает положительный эффект при гастрите и язвенной болезни.

Масляный раствор Бета-каротина - оптимальное сочетание каротина с растительными жирами, способствующими лучшему усвоению и обеспечивающими организм ненасыщенными жирными кислотами.

Показания к применению:

- заболевания глаз;
- в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний
- желудочно-кишечного тракта;
- сниженный иммунитет, умственное и физическое переутомление;
- смягчение последствий химио- и радиотерапии;
- в комплексном лечении различных ожогов;
- обморожений, ран, некоторых форм экземы и др.;
- проживание в условиях неблагоприятной экологии, злоупотребление алкоголем, курение.

Способ применения и дозировки:

Взрослым и детям старше 12 лет- 1 чайная ложка в день.

Масло с каротином можно добавлять в салаты, винегреты, каши, вареный картофель.

Постоянное употребление «Бета-каротина» показано людям, предрасположенным к гастроэнтерологическим, сердечно-

сосудистым, онкологическим заболеваниями, жителям экологически неблагоприятных регионов, в том числе пострадавших от радиации, работникам вредных химических производств, атомной промышленности, курильщикам, людям, имеющим контакт с радиоизотопами, рентгеновским излучением, пациентам, подвергающимся лучевой терапии, пожилым людям.

Противопоказания: холецистит, желчнокаменная болезнь в стадии обострения.

МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Масло, полученное из ядрышек грецкого ореха методом холодного прессования, является богатым источником витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот. Обладает противовоспалительным, глистогонным, ранозаживляющим, бактерицидным, противосклеротическим, тонизирующим, легким слабительным и вяжущим свойствами; нормализует углеводный обмен; хорошо зарекомендовало себя при лечении лимфатических узлов регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Также масло используют как средство, улучшающее работу печени и желудка; для лечения малярии и как антигельминтное средство. Рекомендовано для пищевого рациона больных с повышенной кислотностью.

Рекомендации по применению: Принимать взрослым во время еды с пищей по 1 чайной ложке (5 мл).

Условия хранения: Хранить в темном закрытом месте при комнатной температуре. После вскрытия хранить в холодильнике.

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость.

КЕДРОН

«КедрОн» - это уникальное растительное масло из кедровых орешков, содержащее более 20 натуральных биологически активных компонентов, в т.ч проантоцианидин, органические кислоты. «КедрОн» обладает мощным антиоксидантным эффектом, защищает организм от действия свободных радикалов. БАД «КедрОн» предохраняет организм от аллергических реакций.

«КедрОн» повышает сопротивляемость организма к различным болезням, обладает быстрой заживляющей способностью после травм, замедляет процессы старения. Полученный продукт превосходит по своей силе витамины С и Е в несколько десятков раз и усиливает действие биологически активных веществ, находящихся в масле.

«КедрОн» укрепляет кровеносные сосуды (капилляры, артерии и вены), улучшает циркуляцию крови, снимает воспалительные процессы, повышает подвижность суставов.

Компоненты продукта проникают в коллаген кожи, улучшая ее эластичность и целостность соединительной ткани, а также нейтрализует действие ферментов, разрушающих коллаген кожи.

БАД «КедрОн» обладает высокой усвояемостью, что и определяет его особую полезность для организма.

Рекомендации к применению: взрослым по 1 чайной ложке 2 раза в день во время еды. Длительность курса 1 месяц. Срок хранения 1 год. Хранить в сухом темном месте, при комнатной температуре, после вскрытия флакон хранить при температуре от 0 до 10 градусов С.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

линовид

Изготавливается на современном оборудовании по старинным русским рецептам. «Линовид» - биологически активная добавка к пище, 100% льняное масло, получаемое холодным прессованием, сохраняет все полезные биологически активные вещества.

Богатый комплекс полиненасыщенных жирных кислот, в т.ч. линоленовой не менее 50%, Содержание токоферолов - не менее 50 мг/100 мл.

В результате потребления «Линовид» снижается вероятность образования тромбов в сердце, легких, мозгу, снижается кровяное давление. Уменьшается риск развития онкологических заболеваний. Хорошие результаты дает употребление «Линовид» больными сахарным диабетом, бронхиальной астмой. «Линовид» помогает снизить аллергические реакции и воспалительные процессы. Способствует улучшению работы почек при отеках различной

этиологии: избыточном весе, сердечно-сосудистых заболеваниях, постклиматерическом периоде.

«Линовид» способствует облегчению протекания предменструального синдрома, улучшает состояние кожи и волос (наружное применение).

БАД «Линовид» необходимо применять по 1 чайной ложке с пищей 2 раза в день.

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ

- способствует излечению трудно заживающих ран, наружных и внутренних ран, ожогов;

- обладает некоторыми противоопухолевыми свойствами;

- повышает эластичность кровеносных сосудов, обладает антисклеротическим **действием**;

- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;

- нормализует жировой, белковый и холестеринный обмены;

- положительно влияет на функцию щитовидной железы;

- нормализует работу печени, предупреждает ее ожирение.

Ингаляции облепиховым маслом рекомендуются для профилактики профессиональных заболеваний верхних дыхательных путей работающим на вредных предприятиях.

Облепиховое масло содержит в натуральном виде витамины С, Р, А, Е, серотонин, каротиноиды, токоферолы, глицериды олеиновой, линолевой и пальмитоиновой кислот стеарины и другие.

Применяется при: гиповитаминозе А, К, малокровии, лучевых поражениях кожи, лучевой терапии как средство ускоряющее эпителизацию.

Рекомендации по применению: взрослым и детям старше 12 лет по 1 чайной ложке (5 мл) 1 раз в день во время еды. Срок годности - 1 год. Хранить в защищенном от света месте при комнатной температуре. После вскрытия флакон хранить при температуре от 0 до 10 градусов С.

МАСЛО РАСТОРОПШИ

Масло получают методом холодного прессования из отборных стандартизированных плодов, выращенных в экологически чистых

условиях.

Масло расторопши является ценным, диетическим продуктом и лекарственным средством, применяемым в народной медицине. Высокие лечебно-профилактические свойства масла семян расторопши пятнистой связаны с наличием в нем хлорофилла, каротиноидов, токоферолов, комплекса жирных полиненасыщенных кислот (витамина Р). Последний связывает холестерин в легко выводимую из организма форму, не давая ему оседать на стенках сосудов; стимулирует общий обмен жиров, активизируя их выход из жировых депо, из-за чего получил название «сжигатель жира». Хлорофилл, активизируя обменные процессы в клетках, омолаживает ткани, стимулирует процесс восстановления (регенерации). Этим объясняется ранозаживляющие свойства при наружном применении, стимуляции кроветворения при общем воздействии на организм. Каротиноиды обладают антигистаминной (противоаллергической) активностью, стимулирует обмен веществ в печени и сердечной мышце. Участвуют в работе сетчатки глаза и необходим организму как фактор роста. Активно участвуют в окислительно-восстановительных реакциях в клетках.

Каротин способен «запасать» кислород на случай голодания и частично компенсировать плохое снабжение тканей кислородом (в том числе атеросклерозе).

Токоферолы - эффективно защищают организм от действия химических и физических факторов, провоцирующих развитие опухолей, обладая мощным антиоксидантным и антимуtagenным действием, препятствует естественному старению организма, поддерживая репродуктивные функции и сократительные способности мышц.

Основным компонентом лекарственного масла расторопши является комплекс жирных полиненасыщенных кислот: линолевая (61-62%), олеиновая (21-22%), стеариновая (3,5 - 4%), арахисовая (около 2%), пальмитиновая (около 9%), бегеновая (1-1,5).

Основное различие следует отнести за счет присутствия в составе масла расторопши 2% арахисовой кислоты и 1,3- бегеновой кислоты.

Масло расторопши - маслянистая желтовато-зеленого цвета с приятным специфическим запахом вкусом.

Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее и ранозаживляющее действие. Эффективный гепатопротектор. Предотвращает всасывание токсичных соединений, поступивших в организм вместе с водой и пищей. Защищает организм от разрушений при попадании в него химических соединений. Оказывает противоязвенное действие и способствует заживлению язв. Эффективное средство для лечения ран, ожогов (в том числе солнечных), опрелостей кожи.

Повышает сопротивляемость организма, усиливает иммунитет. Оказывает ранозаживляющее, противоязвенное, иммуностимулирующее, органопротекторное, противорадиационное и общеукрепляющее действие. Его антиоксидантные и очищающие свойства нейтрализуют вред, наносимый организму свободными радикалами, алкоголем, токсическими веществами. Масло расторопши обеспечивает клетки печени ценными соединениями, и способствуют образованию новых клеток. Оно также благотворно влияет на поджелудочную железу, желчный пузырь, улучшает микроциркуляцию, поддерживает способность организма к обновлению тканей. Показания к применению:

- гепатит, цирроз, алкогольное и токсическое поражение, желчнокаменная болезнь;
- заболевание поджелудочной железы;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические энтериты и колиты;
- простатит, снижение половой активности;
- стоматит, пародонтит;
- геморрой, неосложненный кровотечением, анальные трещины, эрозия шейки матки;
- ожоги, экзема, нейродермит. Способы применения и дозировка:

Внутреннее употребление: 1 ст. ложка 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды. При заболеваниях кожи рекомендуется ежедневно обрабатывать маслом пораженные участки.

Профилактическое применение: по 1 ч. ложке в день.

Хранить в сухом, защищенном от света месте. Перед употреблением взбалтывать.

МАСЛО ТЫКВЕННОЕ

Наряду с прекрасным вкусом натуральное масло тыквенное холодного прессования обладает целебными свойствами, благодаря содержанию огромного спектра биологически активных веществ: каротиноидов, токоферолов, фосфолипидов, витаминов В2, С, Р, флавоноидов, ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот.

Нормализует обмен веществ, обладает противоязвенным, антисептическим действием. Показано в лечебно-профилактических целях больным гепатитом, циррозом печени, алкогольным поражением печени, дискинезией желчевыводящих путей, жировой дистрофией печени, язвенной болезнью желудка, изжогой, колитом, интероколитом. Способствует выведению токсических веществ из организма. За счет снижения воспалительных процессов и ускорения тканей восстанавливаются функции предстательной железы.

Употребление тыквенного масла благоприятно сказывается на состоянии кожных покровов.

Выводит из организма кишечных паразитов.

При наружном применении излечивает герпес, дерматит, псориаз, экзему.

Способ применения:

Взрослым и детям старше 12 лет по 1 чайной ложке 1-3 раза в день во время еды. Курс приема 1 месяц. При кожных заболеваниях смазывание ожогов поражения.

МАСЛО ШИПОВНИКА

Масло получается путем горячей экстракции органическим растворителем измельченных в порошок семян шиповника. Богато витамином Е и каротином, содержит ненасыщенные жирные кислоты.

Масло применяют для лечения трещин, ссадин сосков - смоченные салфетки маслом накладывают на соски после каждого кормления ребенка на 20-30 мин. в течение 4-5 дней. При лечении пролежней и трофических язв голени - компрессы. Курс лечения 15-20 дней. При лечении дерматозов применяют внутрь (по 1 ч. ложке 2 раза в день) и наружно в виде компрессов. Курс лечения 1-2 месяца.

При лечении неспецифического язвенного колита назначают в виде клизм по 50 мл.

Курс лечения 10-15 клизм.

МАСЛО ИЗ СЕМЯН ДЫНИ «БИАСК»

Масло из семян дыни является продолжением линии масел бахчевых культур, получаемых на современном оборудовании методом холодного прессования. Данный вид масла является лечебно-профилактическим средством, сохраняющим в своем составе большое количество витаминов и биологически активных веществ. Основным действующим веществом данного масла являются полиненасыщенные жирные кислоты, содержащихся не менее 60%.

Особое значение для нашего организма имеют полиненасыщенные жирные кислоты (**ПНЖК**), т.к. они играют важную роль в питании как здорового человека, так и больного человека, регулируя уровень липемии, активность гемостаза, активизируют метаболические процессы в клетках и сосудах. ПНЖК являются обязательными компонентами мембранных образований центральной нервной системы и зрительного аппарата.

Употребление 2-х чайных ложек в день данного масла обеспечивают 75% суточной потребности человека в ПНЖК, что оказывает неспецифическую защиту организма и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендуется применять взрослым и детям старше 12 лет по 1 чайной ложке 2 раза в день во время еды с пищей.

Масло из семян дыни «БИАСК» обладает также косметическими свойствами: оно прекрасно успокаивает кожу после загара, способствует отбеливанию кожи, снимает воспалительные процессы.

Нанести небольшое количество масла на кожу и легкими массирующими движениями втереть его.

Старинный рецепт смягчающей маски

Кожу лица очищают ватным тампоном, смоченным в Дынном Масле. Затем вновь смазывают кожу лица маслом, сверху накладывают яичный желток и взбивают его пальцами,

смоченными в горячей воде. Пальцы несколько раз увлажняют горячей водой, пока не образуется сметанообразная масса. Такую маску накладывают на 15-30 минут один-два раза в неделю. Снимают маску ватным или марлевым тампоном.

МАСЛО ИЗ ПЛОДОВ АРОНИИ ЧЕРНОПЛОДНОЙ «БИАСК»

БАД Масло из плодов аронии черноплодной является источником полиненасыщенных жирных кислот, содержание которых в масле не менее 60% преимущественно семейства Омега 6. Жирные кислоты семейства Омега 6 влияют на снижение уровня холестерина и триглицеридов в крови, обеспечивают эффективный синтез медиаторов обменных реакций в клетках и повышают неспецифическую резистентность организма. Масло оказывает благотворное влияние на людей с повышенным артериальным давлением и на людей с ослабленной остротой зрения.

Рекомендуемый прием по 1 чайной ложке 2 раза в день обеспечивает 75% суточной потребности в ПНЖК и 30% в витамине Е.

МАСЛО ИЗ ПЛОДОВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ «БИАСК»

БАД Масло из плодов черной смородины получают методом экстракции из плодов черной смородины. БАД Масло из плодов черной смородины содержит более 50% полиненасыщенных жирных кислот (в т.ч. омега 6, омега 3, альфа и гамма линоленовых кислот - более 3%). Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в масле, способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, воздействуют на неспецифическую резистентность организма, укрепляет иммунную систему. Рекомендуемый прием обеспечивает 55% суточной нормы в полиненасыщенных жирных кислотах.

Масло из плодов черной смородины содержит витамин Е 60 мг/100гр, рекомендуемая доза обеспечивает 60% суточного объема.

Способ применения:

Взрослым и детям старше 12-ти лет во время еды по 1 чайной ложке 2 раза в день, или по 9 капсул по 0,3 гр. или по 6 капсул 0,5 гр. 3 раза в день с приемом пищи.

МАСЛО ИЗ ПЛОДОВ РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ «БИАСК»

БАД Масло из плодов рябины обыкновенной оказывает противовоспалительное, сосудорасширяющее, гипотензивное, противоатеросклеротическое, потогонное и мочегонное действие.

Источник полиненасыщенных жирных кислот, которых в масле из плодов рябины обыкновенной содержится не менее 60%.

Прекрасное витаминное средство, содержание витамина Е не менее 60мг/100 г, каротиноидов не менее 46мг/100г.

Масло из плодов рябины обыкновенной регулирует солевой обмен, улучшает периферическое кровообращение. Масло из плодов рябины обыкновенной используют для профилактики: ишемической болезни сердца, атеросклероза, гипертонической болезни, невродов, отеков любого происхождения, для повышения иммунитета, в качестве желчегонного средства.

Рекомендуемый прием обеспечивает 60 % суточной потребности в витамине Е, 60% в витамине А и 75% суточной потребности в полиненасыщенных жирных кислотах.

Способ применения:

Взрослым и детям старше 12-ти лет по 1 чайной ложке 2 раза в день во время еды, или по 6 капсул по 0,5 г. 2 раза в день или по 9 капсул 0,3 г. 3 раза в день с приемом пищи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Люди тысячелетиями высоко ценили чистые экстракты из ароматических растений за целебные свойства и восхитительный аромат.

Маслотерапия - терапия растительными маслами, это не только профилактика и лечение болезней нашего века, не только поддержание биохимического баланса организма человека, она есть, в первую очередь приближение, приобщение по Универсальности мироздания, ибо в энергии, фитонцидах растений, в генетическом коде веществ заложена информация совершенства природы и ее высшего проявления - Человека.

Истинная маслотерапия - это пребывание, проживание в содружестве с живым растительным миром планеты.

Человек есть то, что он потребляет в пищу.

Человек есть то, чем он дышит.

Человек есть то, что он думает.

Летучие вещества растений, живые растительные масла хотят напомнить каждому живущему на Земле и в Космосе, что мы едины в сути своей изначальной, в первоистоках жизни, что человек и природа имеет свою одну гармоничную душу и плоть.

Человек, познающий и осознающий через растения свою глубину, свою первозданность, свою душу, снова соединяется с собой и становится одновременно частью и целым Великой Вселенной, созданной Творцом для совместного Творчества.

Мы когда-то отошли, чтобы сегодня вернуться...

И нам помогут чистые, светлые, благоухающие ароматы трав, цветов, плодов, деревьев, ибо Человек существует благодаря дыханию растительной природы, дыханию Солнца и ритму всех планет Вселенной, благодаря дыханию легких и ритму Сердца.

Прикасаясь к капельке эфирного или пищевого масла или к цветку любимого растения, мы входим **в** Беспредельность Божественной Красоты, Любви и Радости!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикмурзин Н. И., Н.Н.Трещева. Ароматы природы - живой щит против болезней века. Справочно-методическое пособие. Изд. КГТУ. Казань, 2001.

2. Бикмурзин Н.И. Эфирные масла - целебные силы природы. Справочник. Изд. ЗАО «Новые знания», Казань, 2002.

3. Каталог выпускаемой продукции (практическое руководство). Масла «БИАСК». М.; **2001**.

4. А. Тер-Акопян. Мозаика Агни-йоги. Тбилиси, 2000.

5. В.В.Николаевский. Ароматерапия. М: Медицина. 2000.

6. Ж. Вальнэ. Ароматерапия. Лион, 1987.

7. Эфирные масла Крыма. Методические рекомендации. Ялта, 2000.

Сайт расширенного сознания...

www.soznanie.info