

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕБНЫЕ МАСЛА

**амарантовое, льняное,
облепиховое, кунжутное...**



Юрий Константинов
Лечебные масла.
Амарантовое, льняное,
облепиховое, кунжутное
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11655293

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

Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2015

ISBN 978-5-227-06027-3

Аннотация

Масла, полученные из растений, широко применяются в медицине, пищевой промышленности, косметологии. На сегодняшний момент известно более 300 видов ароматических масел, которые обладают ярко выраженными лечебными свойствами. Свойства и способы применения масел растительного происхождения абсолютно разные: одни масла тонизируют и возбуждают, другие успокаивают и снимают раздражительность. Сегодня мы расскажем только о нескольких видах лечебных масел, а именно об амарантовом, облепиховом, льняном, кунжутном, анисовом, розовом и любимом всеми хозяйками оливковом. О каждом из этих масел вы узнаете

всю необходимую информацию: состав продукта, его лечебно-профилактические свойства, способы применения в медицине, косметологии, кулинарии. Мы научим вас, как правильно выбрать масло, расскажем о существующих противопоказаниях к применению, дадим простые, но действенные рецепты для красоты и здоровья и даже научим варить ароматное домашнее мыло.

Содержание

Введение	5
Амарантовое масло	12
Состав амарантового масла	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Константинов

Лечебные масла.

Амарантовое, льняное, облепиховое, кунжутное...

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

Введение

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

Когда археологи раскрыли гробницы фараонов, то обнаружили бутылки с благовониями, имевшими слабый аромат даже по прошествии тысячелетий. Считается, что египетские мумии сохранились так хорошо именно благодаря смо-

лам и эфирным маслам, использовавшимися для бальзамирования. Антибактериальные и антисептические свойства, присущие маслам и смолам, предотвращали процесс гниения и разложения. Мумии были завернуты в материал, пропитанный эфирными маслами можжевельника, мирры, гвоздики и мускатного ореха.

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

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

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

Греки также кое-что знали о терапевтических свойствах масел, в частности, об их успокаивающем и стимулирующем действии. В этот исторический период греческие врачи, та-

кие как Гиппократ, Гален и Диоскорид, написали ряд трудов и провели исследования по растениям.

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

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

В Древнем Вавилоне ароматические масла специально добавляли в строительные материалы, из которых воздвигались храмы. При этом противомикробные свойства лимон-

ного, кедрового и миррового масел, обеспечивали дезинфекцию в помещении храма. За 600 лет до н. э. вавилонские купцы поставляли благовония на римский и греческий рынки в форме масел, мазей, смол и корней.

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

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

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

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

эфирными маслами, нередко избавлялись от заболеваний.

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

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

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

лась для благовонных курений в религиозных обрядах.

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

В XIX веке натуропатию, как в производстве, так и в медицине, начали теснить прагматические течения – химические производства. Появились химические и синтетические двойники различных природных веществ и материалов. Однако состав эфирных масел настолько сложен, что химическое воспроизведение всех компонентов одного аромата (а их может быть до 500) практически невозможно.

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

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

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

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

Амарантовое масло

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

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

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

Получают масло из обожающего тепло и яркое освещение однолетника, который в многолетней культуре растет только в южном климате, выращиваемого и как декоративное растение с яркими светлыми или красно-пурпурными листьями и крупными, поникающими и плотными соцветиями-колос-

ками. Семена амаранта очень мелкие, но многочисленные, как и цветки в соцветиях.

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

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

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

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

Богатую растительным белком и биологически активны-

ми веществами зелень амаранта и приготовленный из нее силос издавна успешно используют в производстве ценных, экологически чистых сельскохозяйственных кормов.

Состав амарантового масла

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

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

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

макро– и микроэлементы (микроэлементы (калий, железо, фосфор, кальций, магний, медь и др.).

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

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

Входящий в состав сальных желез и подкожножировой клетчатки сквален является важным участником процессов синтеза стероидных гормонов, холестерина и витамина D в организме человека. Содержащийся в амарантовом масле сквален активно способствует насыщению органов и тканей кислородом, оказывает мощное противоопухолевое и антиканцерогенное действие, а также в значительной мере повышает устойчивость человеческого организма к раз-

личным вирусным, грибковым, бактериальным инфекциям и к воздействию вредного радиоактивного излучения. Препятствующий развитию и распространению злокачественных опухолей, активизирующий обменные процессы сквален также способствует быстрому и эффективному восстановлению поврежденных участков кожи и слизистых оболочек. Благодаря выраженному ранозаживляющему свойству сквалена, содержащее его амарантовое масло уже на протяжении многих столетий пользуется большой популярностью в народной медицине разных стран мира.

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

Витамин Е содержится в амарантовом масле в такой концентрации, в какой его невозможно найти в любом другом растительном масле. Это природный антиоксидант, защищающий организм от вредных факторов окружающей среды. Именно витамин Е снижает риск заболевания онкологией. Его регулярное применение поддерживает в тонусе весь ор-

ганизм, в том числе это отражается и на коже – она становится подтянутой и упругой, морщинки имеют тенденцию к разглаживанию. Также витамин Е играет немаловажную роль в поддержании нормальной работы зрительного аппарата, улучшает зрение и помогает глазам полноценно работать.

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

Все знают, как необходим кальций в нашей жизни. Он играет большую роль в любом возрасте – в детском нужен для правильного формирования костей, в период беременности обеспечивает нормальное развитие плода и поддерживает организм будущей матери, в зрелый возрастной период

помогает переносить все нагрузки на позвоночник, в пожилом возрасте необходим для поддержания состояния костной системы. Количество кальция в составе амарантового масла таково, что его даже больше, чем в цельном молоке. Поэтому для восполнения кальция включите в свой рацион этот замечательный продукт.

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

В амарантовом масле присутствуют каротиноиды, превращающиеся в организме человека в жирорастворимый витамин А, который как и сквален, участвует в синтезе стероидных гормонов и в значительной степени определяет ранозаживляющее и иммуностимулирующее действие масла амаранта. Необходимый для здоровья глаз, полноценного фор-

мирования костной ткани и зубной эмали, витамин А принимает участие в процессах естественного синтеза фибриллярных белков кератина и коллагена (являющимися структурными компонентами кожи, волос и ногтей), нормализует секрецию сальных желез, регулирует содержание глюкозы в крови, а также играет важную роль в работе репродуктивной системы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.