



ЧУДЕСНЫЕ МАСЛА



**МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА №2»
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

ИНФОРМАЦИОННО – БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР

Чудесные масла

Дайджест

*Троицкий
2014*

ББК 91.9: 53.51

Ч 84

Ответственный за выпуск Н. А. Юханова

Составитель Л. А. Степанченко

Редактор-библиограф И. В. Киреева

Ч 84

Чудесные масла : дайджест / МБУК «Централизован. библиотечная система № 2», Информ. – библиогр. сектор ; сост. Л. А. Степанченко. – Троицкий, 2014. – 48 с.

ББК 91.9: 53.51

© МБУК «ЦБС №2»

Губкинского городского округа, 2014

От составителей

В нынешнее время очень мало здоровых людей. С раннего возраста в организме человека имеются различные виды аллергий, болезни внутренних органов и хронические недуги различного характера. Современный человек привык лечиться медикаментами из аптеки. Естественно, организм под химическим воздействием препаратов избавляется от симптомов болезни, но при этом болезнь, как правило, никуда не исчезает, а перетекает в застойную фазу. При этом химия наносит определённый вред, поскольку любые медицинские препараты имеют довольно много сопутствующих нежелательных эффектов и противопоказаний.

Однако есть более безопасный и в ряде случаев, не менее эффективный способ лечения и профилактики различных заболеваний. Растительные масла веками использовались в народной медицине и в косметологии. В них содержатся ценнейшие вещества и витамины, различные кислоты и микроэлементы, необходимые для здоровья человека. Растительные масла предупреждают болезни, оздоравливают и омолаживают организм человека.

Большинство растительных масел добывают из так называемых масличных культур - подсолнечника, кукурузы, оливы, сои, сурепки, рапса, кунжута, льна и пр. Узнать об их целебных свойствах поможет дайджест «Чудесные масла».

Здесь любознательный читатель найдет для себя материал не только о разнообразии растительных масел и пользе каждого, но и откроет секреты выбора масла и правильного его использования в питании, кулинарии, косметологии.

С более подробной информацией по данной теме вы сможете ознакомиться, открыв раздел дайджеста «Растительные масла в литературе». Здесь собрана литература, в которой вы найдете практически все о лечении растительными маслами.

Дайджест предназначен для широкого круга читателей, интересующихся вопросами лечебного питания и формирования здорового образа жизни.



Растительное масло: польза или вред?

Диетологи считают, что в идеале нужно держать в доме не менее 5–6 разных масел и чередовать их. Тогда польза для здоровья будет максимальной. Какое, когда и для чего лучше его использовать?

Нам с детства внушают: растительное масло полезно, и точка. Но так ли это на самом деле? Что больше от растительного масла – польза или вред? И как сделать так, чтобы растительное масло было максимально полезным? Со всеми этими сложными вопросами предлагаем разобраться на страницах данного издания.



Растительное масло бывает рафинированное, которое отличается тем, что не имеет запаха и практически не прогоркает, и нерафинированное, которое пахнет маслом. Да, рафинированное масло очень удобно. Более того – оно сейчас практически повсюду. Однако не многие из нас знают, что такое растительное масло приносит не пользу, а вред. Почему так происходит?

Есть *три способа получения* растительного масла – холодный отжим, горячее прессование и экстракция...

1. Холодный отжим (сырое). Семена прессуют, а полученное масло разливают в бутылки и продают. **Именно это растительное масло полезно более всего**, так как в нем сохранены все питательные вещества, витамины и аромат, за которые мы так ценим масло. Одно плохо – хранится такое масло недолго.

2. Горячее прессование. При таком способе семечки нагревают и прессуют. Из-за этого масло получается более ароматным и темным. Однако в масле остается меньше

белковых и других веществ, что делает его менее полезным, но срок хранения увеличивает. После прессования такое масло частично обрабатывают: фильтруют, нейтрализуют, гидратируют. Масло, полученное горячим прессованием, также считается нерафинированным, но, как вы понимаете, **оно менее полезно, чем предыдущее.**

3. Экстракция. Когда получают рафинированное растительное масло: берут семечки и заливают их... гексаном. Гексан – это

**Рафинированное
растительное масло:
в чем вред?**

органический растворитель, аналог бензина. После того, как из семечек выделяется масло, гексан удаляют парами воды, а то, что осталось – щелочью. Потом полученное обрабатывается водяным паром под вакуумом, чтобы отбелить и дезодорировать продукт. И затем ЭТО разливают в бутылки и гордо именуют маслом.

Почему же такое растительное масло приносит вред? Да потому, что как ни обрабатывай, а остатки бензина и прочих химикатов все равно содержатся в масле. Естественно,

**«Масляные»
рекламные уловки**

никаких витаминов и прочих полезностей в таком масле нет. А мы годами употребляем это маслице с бензинчиком и

удивляемся, что стареем быстро, что рак помолодел...

Интересно, как манипулирует нашим незнанием реклама. Подходим к бутылкам масла, стоящим на прилавке – чего на них только ни написано: и «полезно», и «с витаминами», и даже «без холестерина»...

«Масло без холестерина»? Это естественно, потому что в **растительном масле НЕ БЫВАЕТ холестерина** в принципе – он есть только в животных жирах!

«Масло без консервантов»... Заманчиво, правда? Но если вдуматься, то технология приготовления рафинированного растительного масла не оставляет ничего, что могло бы

испортиться. Рафинированное масло – это 100% мертвый продукт, поэтому добавлять туда консерванты просто глупо.

*Какое бывает
растительное масло?
Какое выбрать?*

Наиболее распространено **подсолнечное масло**, но, к сожалению, сейчас все труднее найти нерафинированное, которому просто необходимо

отдать предпочтение.

Оливковое масло. В продаже очень много видов этого масла – какое же выбрать? «Первый холодный отжим» — это самое лучшее, самое полезное растительное масло!

Интересно попробовать и другие растительные масла. Да, они достаточно дорогие, но и более полезные. Такие масла могут разнообразить ваши салаты, придать им новый, необычный вкус. Обратите внимание на горчичное, кедровое, льняное масло, масло из грецких орехов, тыквенных, арбузных семечек, масло семян рыжика и прочие. Все они очень полезны, содержат кучу витаминов и питательных веществ.

Кукурузное масло. Практически все, что продается, является рафинированным, поэтому пользы не принесет.

Соевое и рапсовое масло. Очень часто такое масло отжимается из генетически модифицированных семян, а на упаковке этого не указывается. Про вред ГМО сегодня известно всем.

Масло «для салатов» и «растительное масло».

Удивительное масло, не правда ли? И почему производитель не

*От покупки каких
растительных масел следует
воздержаться?*

потрудились указать состав? Вряд ли такое растительное масло принесет вам пользу, ведь там может быть практически все вредное, что описывалось ранее!

Самое важное – растительное масло *нельзя нагревать выше 100 градусов*, так как в этом случае образуется акраламид, канцерогенное вещество. Учтите, что на сковородке температура масла достигает аж 250 градусов, поэтому жарить на растительном масле вредно! А жарить на рафинированном растительном масле вредно вдвойне. Естественно, это правило говорит о том, что нельзя жарить во фритюре и угощаться вне дома жареными пирожками и фаст-фудом.

*Когда растительное
масло вредно?*

На чем же жарить? Лучше всего – на топленом масле, причем, специалисты рекомендуют перетапливать масло самостоятельно. Отличное решение – вообще не использовать ничего для жарки, если у вас есть хорошая сковородка с антипригарным, лучше керамическим, покрытием.

А можно продукты не жарить, а тушить, ведь тогда масло вы добавляете в воду, а не на сковородку, и его температура не поднимается выше 100 градусов. Пользуйтесь на здоровье!

Целебные свойства растительных масел

Про лечение растительными маслами говорилось еще в древнеиндийских источниках, как об оригинальной методике очищения организма. При лечении растительным маслом нормализуется работа клеток, повышается иммунитет, улучшается обмен веществ, что способствует избавлению от болезней сердца, радикулита, тромбофлебита, болезней крови, легких, почек, желудка, кишечника, гайморита, простудных и женских заболеваний, зубных и головных болей, опухолей и новообразований.

Большинство растительных масел добывают из так называемых масличных культур - подсолнечника, кукурузы, оливы, сои, сурепки, рапса, кунжута, льна и пр.

В состав растительных масел также входят витамины, фосфатиды, липохромы и другие вещества, которые придают маслам окраску, вкус и запах. Основная биологическая ценность растительных масел заключается в высоком



содержании в них полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) Омега-3 и Омега-6.

К ПНЖК Омега-3 относят линолевую кислоту, которая способствует мягкому снижению артериального давления, положительно воздействует на жировой обмен больных диабетом, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, препятствует образованию тромбов. ПНЖК Омега-6 включает в состав линолевую и арахидоновую кислоты. Они положительно воздействуют на иммунитет, улучшают холестериновый обмен, нормализуют функциональную деятельность клеточных мембран, поддерживают эластичность кровеносных сосудов, способствуют сопротивлению инфекциям.

Одно из главных достоинств ПНЖК в том, что они способствуют выведению вредного холестерина.

Полиненасыщенные жирные кислоты играют большую роль в липидном обмене. Целебные свойства растительных масел проявляются в том, что они легко перевариваются организмом, восстанавливают иммунитет, улучшают циркуляцию крови и повышают защитные силы организма. С их помощью выводятся токсины и шлаки. В отличие от синтезированных лекарств, растительные масла воздействуют на организм наиболее мягко, что положительно сказывается на процессе исцеления.

Все растительные масла, богаты витамином Е (токоферолом). Токоферол – природный антиоксидант, нейтрализующий в организме свободные радикалы, которые способствуют преждевременному старению и развитию онкологии; он оживляет клетки, омолаживает и оздоравливает их, сохраняет молодость, красоту и здоровье, помогает остановить надвигающуюся старость. Именно поэтому его часто используют в косметологии, применяют в качестве массажного средства.

Виды и польза растительных масел

Подсолнечное масло - продукт из семян подсолнечника, применяемый в питании и как эффективное лекарственное средство. Содержит всю гамму биологически активных веществ, воски и жирные кислоты – линоленовую, линолевую, олеиновую, арахидоновую, пальмитиновую и миристиновую. В нерафинированном масле содержатся фосфолипиды, о чем свидетельствует образующийся со временем осадок на дне бутылки. Масло обладает высокими вкусовыми качествами и превосходит другие растительные масла по питательности и усвояемости. В его состав входят ценные для организма питательные вещества, а также витамины групп А, D, Е и F.



Существует рафинированное и нерафинированное подсолнечное масло. Нерафинированное масло полезнее и усваивается лучше. Не рекомендуется жарить на нерафинированном масле, так как при высокой температуре в нём образуются токсичные соединения. При рафинации происходит удаление красящих веществ, осадка, слизи, содержащихся в масле. При заключительном процессе - дезодорации - удаляется запах и остатки вышеназванных веществ. В результате получается прозрачное масло без запаха, пригодное для жарки.

В медицине чаще используют очищенное (рафинированное) масло с большим содержанием витамина Е. Подсолнечное масло помогает при головных болях, ревматизме, воспалениях, тромбозе, атеросклерозе, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердца, легких, печени, женских недугах, кашле и ранах. Масло из семян подсолнечника применяют как основу для различных целебных растворов и массажных составов.

Кукурузное масло – масло, добываемое из зерен кукурузы. В нем много ценных веществ и полезных для организма жирных кислот, снижающих уровень холестерина в крови, очищающих стенки сосудов, придающих им эластичность. В кукурузном масле много витаминов, таких, как Е, РР, В1 и В2, провитамин А, а также К3 (вещество, уменьшающее свертываемость крови). Кукурузное масло расслабляет тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря, помогает при болях в брюшной полости, тормозит процессы брожения в кишечнике. Его широко применяют наружно – при кожных заболеваниях, ушибах, переломах, а также для лечения ожогов.



Его ценность определяется содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот и фосфатидов. Ненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая, арахидоновая участвуют во многих метаболических процессах. Они относятся к числу веществ, регулирующих обмен холестерина.

Ненасыщенные жирные кислоты образуют с холестерином растворимые соединения и препятствуют его отложению в сосудистой стенке. Кукурузное масло также богато фосфатидами - биологически активными веществами, входящими в состав клеточных мембран; особенно важную роль фосфатиды играют в функции ткани мозга. Фосфатиды способствуют накоплению белков.

Кукурузное масло уменьшает нервное напряжение и усталость, замедляет брожение в кишечнике, улучшает обмен веществ, работоспособность и повышает тонус. Оно повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращения его стенок. Через 1-1,5 ч тонус желчного пузыря уменьшается, и пузырь вновь наполняется свежей желчью.

Кукурузное масло в сыром, нерафинированном виде рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения общего и регионарного атеросклероза, ожирения, облитерирующих заболеваний артерий при сахарном диабете и т. п.

Его можно использовать для жарки, но на медленном огне - так оно лучше сохраняет витамины, а также для тушения мяса и овощей и в качестве заправки овощных салатов.

Оливковое (прованское) масло - продукт, получаемый из плодов масличного дерева. Его чаще других растительных масел используют в медицине и фармацевтике, поскольку у него особенно ярко выражены



целительные свойства и оно прекрасно усваивается организмом.

Масло из оливок - прекрасное лечебное и профилактическое средство при атеросклерозе, так как препятствует образованию атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах, помогает при головных болях, простуде, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, желудочно-кишечных недомоганиях. Учитывая, что оно обладает способностью расширять желчные протоки, его употребляют для вывода камней из почек. С его помощью также лечат конъюнктивит, рожистые воспаления, крапивницу, фолликулит, раны, экземы и прочее.

Оливковое масло – прекрасный диетический продукт, оказывающий мягкое действие на всю систему пищеварения, особенно на кишечник, где всасываются жиры. Поэтому испокон веков врачи рекомендуют употреблять натощак 2 ст. ложки оливкового масла в качестве желчегонного и послабляющего средства. Регулярное умягчение тела оливковым маслом предохраняет кожу от рака. В косметике его используют в составе средств по уходу за раздраженной, шелушащейся, сухой и стареющей кожей, а в массажных смесях – как масло-основу.

Оливковое масло содержит природное вещество олеокантал, которое применяется в качестве обезболивающего средства. Это вещество по своему действию напоминает ибупрофен и другие противовоспалительные препараты. Оно останавливает воспалительные процессы в организме.

Оливковое масло не образует канцерогенов при нагревании, поэтому оно отлично подходит для жарки и приготовления блюд во фритюре.



Облепиховое масло. Плоды облепихи обладают уникальным набором биологически активных веществ, в первую очередь витаминов,

причем в концентрациях, которые ни у какого другого растения не встретишь: 100 г ягод с избытком покрывают дневную потребность человека в витаминах. Облепиха оказывает на организм общеукрепляющее и тонизирующее воздействие, которое сродни тому, что достигается при приеме таких классических средств, как женьшень и пантокрин.

Облепиховое масло является богатейшим источником природных витаминов. По содержанию витамина Е превосходит все известные в России плоды и ягоды. Содержит каротин (провитамин А) и каротиноиды, витамины (Е, С, В1, В2, В6, F, Р), фолиевую кислоту, органические кислоты, флавоноиды (рутин), дубильные вещества, макро- и микроэлементы (магний, кремний, железо, кальций, никель, молибден, марганец, стронций).

Обладает репаративным эффектом при повреждениях кожи и слизистых оболочек, активизирует внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы, ингибирует секрецию желудочного сока, защищает клеточные мембраны от повреждающего действия химических агентов.

Масло облепихи способствует излечению труднозаживающих ран, наружных и внутренних язв, ожогов, обморожений, экзем, болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает некоторыми противоопухолевыми свойствами, выводит из организма соли тяжелых металлов, повышает эластичность кровеносных сосудов, обладает антисклеротическим действием, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует жировой, белковый и холестериновый обмены, положительно влияет на функцию щитовидной железы, нормализует работу печени, предупреждает ее ожирение. Применяется при лечении геморроя, атеросклероза, повышении резистентности организма к вредным факторам окружающей среды, при пониженном зрении.

Масло шиповника не зря имеет титул «королевы натуральных масел». Свойства этого масла необычайно разнообразны. Масло шиповника содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, в том числе линолевую и линоленовую, а также каротиноиды и витамины С и Е.



Целебные свойства шиповника в России были известны уже в XVII веке. Плоды его считались очень дорогим лекарством и ценились как чрезвычайно эффективное лечебное средство. Масло шиповника считалось средством, заживляющим раны, также его использовали при анемиях головы и трофических язвах. Препарат представляет собой маслянистую жидкость бурого цвета с зеленоватым оттенком, горьковатого вкуса и специфическим запахом. Токсическими свойствами препарат не обладает.

Препараты плодов шиповника используют как поливитаминное, общеукрепляющее и повышающее сопротивляемость организма средство при гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, различных инфекционных заболеваниях, ожогах, обморожениях, ранениях, гемофилии, кровотечениях. Они обладают желчегонным действием и показаны при холециститах, холангитах, гепатитах, особенно связанных с понижением желчеотделения. Установлено положительное действие шиповника на секрецию желудочного сока. Он повышает кислотность и увеличивает переваривающую силу пепсина, поэтому препараты его рекомендуют при анацидных гастритах.

Масло шиповника омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи, нормализует работу сальных желёз, помогает в борьбе со шрамами и стриями, придаёт коже ровный и красивый цвет. Масло устраняет раздражения, воспаления и шелушения, а также видимый сосудистый рисунок.

Масло шиповника - это мягкий, но мощный антидепрессант, который устраняет нерешительность и придает уверенность в себе.

Льняное масло – уникальный продукт, получаемый из семян льна. Среди множества растительных масел по своей биологической активности оно стоит на одном из первых мест.

Льняное масло - исконно русский продукт, незаслуженно забытый, производство которого было вытеснено более дешевыми и массовыми растительными маслами. Содержание



полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 в льняном масле почти вдвое выше, чем в рыбьем жире. Можно сказать, что льняное масло является «живым продуктом», поэтому его нужно оберегать от воздействия прямых солнечных лучей и высокой температуры.

Важным преимуществом льняного масла является наличие в нем повышенного содержания витамина F, дефицит которого приводит к проблеме с сердечно-сосудистой системой.

Масло из семян льна питает мозг, снижает уровень холестерина в крови, улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, ликвидирует запоры, улучшает состояние кожи, помогает бороться с хроническими болезнями печени, желудочно-кишечного тракта (гастритом, колитом, поносом), а также увеличивает сопротивляемость бактериям и вирусам. Его рекомендуют использовать в диетическом питании больных с нарушением жирового обмена, наружно – при лучевом поражении кожи, термических ожогах, артритах, артрозах.

Льняное масло – настоящий «трубочист» нашего организма, предупреждающий болезни сосудов и образование

тромбов. Ежедневное употребление льняного масла способствует профилактике развития сердечных приступов.

Доказана его эффективность для профилактики рака молочной железы, но, кроме этого оно облегчает течение предменструального синдрома и предменопаузы, улучшает состояние кожи и волос, способствует заживлению поврежденных тканей. Масло семян льна обладает мягчительным, противовоспалительным, обволакивающим, мочегонным, легким слабительным, бактерицидным действием. Также рекомендуется при воспалении почек и мочевого пузыря, камнях.

Однако только желатиновая оболочка позволяет сохранить полезные свойства льняного масла, поэтому капсульная форма выпуска препарата предпочтительнее жидкой формы.

Тыквенное масло. В Средние века маленькая бутылочка тыквенного масла стоила столько же, сколько золотое кольцо. И в наши дни оно остается одним из самых дорогостоящих из всех масел. Кстати, для получения 1л тыквенного масла необходимо обработать 2,5 кг сухих тыквенных семечек, или 30 тыкв.



Переоценить его свойства невозможно - это масло называют профилактической панацеей. В состав тыквенного масла входят витамины А, Е, В1, В2, С, Р, F; оно содержит ненасыщенные жиры, линолевую и линоленовую кислоты, богато жирными кислотами, имеет уникальный комплекс эссенциальных фосфолипидов растительного происхождения. Содержит большое количество биологически активных веществ: каротиноиды, токоферолы.

Тыквенное масло улучшает состояние кожи, оказывает смягчающее и восстанавливающее действие. Предотвращает потерю влаги. Благодаря наличию, витамина Е, насыщает кожу влагой и кислородом, делая ее бархатной и упругой. Защищает от солнечных ожогов и ускоряет регенерацию тканей. Хорошо подходит для ухода за кожей рук. Успешно используется и для ухода за сухой, повреждённой, зрелой кожей. Способствует восстановлению и ускорению роста волос и ногтей.

Тыквенное масло обладает антиоксидантным, противовоспалительным, антисклеротическим и общеукрепляющим действием, регулирует жировой обмен в печени и является растительным гепатопротектором. Под действием компонентов препарата снижается содержание липидов плазмы крови и качественно меняется их состав.

Тыквенное масло применяют внутрь при катарах, воспалительных процессах в легких и дыхательных путях, для снятия болей и жжения при цистите, заболеваниях предстательной железы.

Это масло наружно используется при кожных заболеваниях - смазывание очагов поражения. Оно не переносит тепло, поэтому держать лучше в плотно закупоренной бутылке, в темном прохладном месте. Вообще, тыквенное масло не стоит подвергать какой бы то ни было тепловой обработке.

Масло расторопши - ценный пищевой продукт и эффективное средство для профилактики многих заболеваний. Оно представляет собой богатейший комплекс биологически активных веществ: флавоноидов, незаменимых высших жирных кислот (линолевая, линоленовая и др.), каротиноидов, витаминов (А, В, Е, К), антиоксидантов. В этом продукте также содержится



особый компонент - силибинин, который укрепляет и регенерирует клетки печени.

Масло расторопши рекомендуется при нарушении функции печени и желчевыводящих путей; способствует выведению токсических веществ из организма; снижает уровень холестерина в крови; оказывает нормализующее влияние на работу желудочно-кишечного тракта; убирает запоры (по одной чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды); используется в комплексном лечении геморроя; повышает прочность и эластичность капилляров, улучшает их проницаемость; понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний; обладает общеукрепляющим действием.

Масло расторопши незаменимо: в процессе отвыкания от алкоголя и наркотиков; для устранения побочных эффектов при приеме лекарств, действующих на печень; после прохождения курса химио- или лучевой терапии; в процессе выздоровления после лечения заболеваний печени; в гомеопатии при заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки.

Масло расторопши оказывает выраженное заживляющее, болеутоляющее, желчегонное действие. В этом масле в первую очередь нуждаются пожилые и перенесшие тяжелые болезни люди.

Кокосовое масло. Около 50% из жирно-кислотного состава натурального кокосового масла составляет лауриновая кислота, которая преобразовывается в монолауриновую жирную кислоту в организме. Лауриновая кислота отрицательно действует на разнообразные патогенные микроорганизмы, бактерии, дрожжи, грибы и вирусы (корь, герпес, грипп). Также в нем содержится каприновая кислота, которая стимулирует антимикробную деятельность.



Кокосовое масло является функциональным пищевым продуктом, который обеспечивает пользу здоровью и усиливает иммунную систему.

Кокосовое масло помогает организму в борьбе с вирусами вызывающими грипп, лишай и СПИД, способствует потере лишнего веса, уменьшает риск атеросклероза и связанных с ним заболеваний, помогает предотвратить остеопороз, помогает контролировать диабет, способствует здоровой функции щитовидной железы, способствует изгнанию глистов, используется в лечении, улучшает пищеварение, помогает при болезнях желчного пузыря.

Это масло без опасения можно использовать людям с очень чувствительной кожей и грудным младенцам, так как прекрасно впитывается, не оставляя жирных следов. Нанесенное на кожу, кокосовое масло быстро тает и создает на ее поверхности тонкий, почти невидимый защитный слой. Под лучами жаркого солнца этот слой хранит кожу от ультрафиолетового излучения, а в условиях современного города - защищает от воздействия агрессивной окружающей среды. Оказывает увлажняющее, питательное, противовоспалительное действия. Помогает предотвратить преждевременное старение и морщинистость кожи, эффективно при сухости и шелушении кожи, трещинах, ожогах. Очень ценно в качестве натурального очищающего средства.

Массаж с кокосовым маслом охлаждает тело, расслабляет мышцы, успокаивает нервы и делает кожу нежной, как бархат. Перед выходом на пляж нанесите тонкий слой кокосового масла на кожу и вы получите красивый ровный загар без следа ожога кожи. Кокосовое масло используют при борьбе с экземой и раком кожи. Кокосовое масло эффективно при проблемах суставов.

Кокосовое масло является прекрасным средством по уходу за волосами. Делая легкий массаж кожи головы с этим маслом - вы добьетесь потрясающих результатов: ускоряется

рост волос, волосы получают полноценное питание, предотвращается выпадение волос. Регулярное применение масла делает волосы шелковистыми, блестящими и густыми, помогает предотвратить перхоть. Массаж головы с ним успокаивает напряженный ум, дает крепкий, спокойный сон.

Перед применением (если масло затвердело) его следует немного разогреть под струей горячей воды или же поставить в тазик, наполненный горячей водой на 10-15 минут.



Абрикосовое масло содержит триглицериды, природный воск, стеарины, витамины группы В, С, D, Е, ферменты, пектиновые и минеральные вещества: К, Са, Fe, Cu, I, Zn. Наличие большого количества витамина А, улучшает остроту зрения. Большое количество полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в масле, образуют в организме человека тканевые гормоны и активно влияют на обмен веществ.

Особенностью абрикосового масла является витамин F - в нем он содержится в более активной форме, чем в других маслах. Масло обладает высокой биологической активностью, замедляет процессы старения, предупреждает появление морщин.

Употребление абрикосового масла способствует профилактике различных заболеваний: гиповитаминоз, 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.

Абрикосовое масло легко впитывается в кожу и придает ей жизненную силу. Оно прекрасно питает и способствует регенерации чувствительной и поврежденной кожи,

слизистых оболочек. Великолепно смягчает, делает кожу упругой и эластичной, нормализует работу сальных желез. Массаж с использованием абрикосового масла доставит массу приятных ощущений, омолодит вашу кожу, придаст ей здоровый цвет. Входящие в его состав жирные кислоты регулируют влажность кожи, оказывают питательное и омолаживающее воздействие.

Абрикосовое масло предназначено для ухода за кожей век с целью питания, защиты от вредных атмосферных воздействий и потери собственной влаги, перед принятием солнечных ванн. Широко применяется в рецептах масок для сухой кожи. Также является одним из активных ингредиентов в составе косметических средств для тела и рук, особенно для сухой и увядающей кожи. Рекомендуются для ухода за нежной детской кожей. Масло абрикосовое не имеет противопоказаний и ограничений по применению.

Виноградное масло состоит из 70% незаменимых жирных кислот, которые легко воспринимаются кожей, соединяют и задерживают влагу. Оно обладает способностью регулировать салоотделение. Находится в числе немногих масел, подходящих для жирного и смешанного типов кожи. Оно стягивает, но не закупоривает поры!



Это мощное регенерирующее, антиоксидантное, увлажняющее, витаминизирующее средство. Регулирует функции мембран клеток, а также потовых желез, способствует выведению из организма окисленных агрессивных радикалов.

Масло виноградных косточек препятствует развитию в организме злокачественных образований, способствует повышению иммунитета, здоровью и долголетию, является высококонцентрированным источником основной жирной

кислоты - линолевой - способствующей понижению уровня холестерина в крови, предотвращающей гипертонию и сердечные приступы, положительно воздействует на почки.

Виноградное масло способствует быстрому восстановлению целостности кожи, что делает его подходящим для использования при наличии ранок, ожогов, натертых мест.



Соевое масло. Многие на полном серьезе считают соевый фарш и соевый майонез плодами геной инженерии, а соевое масло - дешевым заменителем подсолнечного. Это совсем не так!

Оказывается, еще за 30 тысяч лет до нашей эры это масло считалось амброзией, продлевающей молодость и укрепляющей жизненную силу. Соевое масло содержит рекордное количество витамина E1 (токоферола). На 100 г масла приходится 114 мг витамина. Для примера: в таком же количестве подсолнечного масла токоферола всего 67 мг, в оливковом и вовсе 13.

Между прочим, витамин E1 способствует нормальному течению беременности и развитию плода. Кроме того, токоферол помогает бороться со стрессами, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и расстройства почек.

А еще это масло - рекордсмен по количеству микроэлементов (в нем их более 30), содержит жизненно необходимые жирные кислоты, среди которых много линолевой кислоты, тормозящей рост раковых клеток. Не случайно жители Японии, Китая и Кореи, где соевое является растительным маслом номер один, меньше подвержены онкологическим заболеваниям, нежели европейцы. Содержащиеся в масле в большом количестве фитостерины благоприятно воздействуют на кожу, омолаживают ее. Не зря

производители косметики активно используют соевое масло в приготовлении кремов.

Что касается использования в кулинарии, то соевым маслом хорошо заправлять салаты, холодные закуски. Из него делают майонез и приправы. Но на кухне все же лучше иметь продукт рафинированный. Неочищенное, с полным комплексом полезных веществ и элементов соевое масло способны потреблять разве что самые неисправимые натуропаты или ревностные последователи даосских методов усиления потенции: уж больно резкий запах и слишком пикантный кисловатый вкус. Рафинированное пахнет гораздо приятнее - орехами.

Кунжутное масло еще в Древней Индии считалось самым ценным продуктом и применялось для лечения множества заболеваний, было незаменимым для массажа и растираний.



Семена кунжута с древнейших времен использовались для получения ценного масла. Они содержат жирное масло (до 60%), в состав которого входят глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой, арахидиновой и лигноцериновой кислот; фитостерин, сезамин (хлороформ), сезамол, сезамолин, самол, а также богаты кальцием, фосфором, витамином Е, железом, магнием и цинком. Масло богато микроэлементами (цинк, кальций), витаминами Е, А и содержит прекрасно сбалансированные полиненасыщенные жирные кислоты, олеиновую и незаменимую линолевую кислоты, токоферолы, белки и натуральные антиоксиданты (главный - сезамол).

Кунжутное масло - это ценный пищевой и превосходный лечебный продукт, действенно при различных легочных заболеваниях, одышке, астме, сухом кашле (очищает легкие); рекомендуется больным сахарным

диабетом; повышает число тромбоцитов и улучшает свертываемость крови; при ожирении способствует похудению и укрепляет тело; при лечении повышенной кислотности желудочного сока; укрепляет зубы и помогает предупредить кариес; улучшает состояние кожи, ногтей и волос, защищает от ультрафиолетового излучения; применяется для улучшения зрения.

Рекомендуемая ежедневная доза кунжутного масла 1 столовая ложка. Для лучшего качества выбирайте масло холодного прессования или "virgin". Масло из жареных семечек темнее и обладает более сильным вкусом. Не очень подходит для жарения, так как горит при низких температурах - просто сбрызните им готовые блюда перед тем, как подавать на стол, для лучшего аромата.

Отлично подходит для салатных заправок. Чтобы получить не такое ароматное масло, смешайте его с маслом с более мягким ароматом, например, с маслом из земляных орехов (к 2 частям «мягкого» масла 1 часть кунжутного масла).



Пальмовое масло - самый богатый в мире источник жирорастворимого витамина Е в натуральной форме. Например, в 1 кг оливкового масла содержится только 51 мг витамина Е, а в 1 кг масла «Злата Пальма» - 900 мг.

Это также самый богатый источник жирорастворимых каротиноидов, которые практически отсутствуют в других растительных маслах. В 1 кг пальмового масла - около 500 мг каротиноидов. Полноценное усвоение их происходит только в присутствии достаточного количества витамина Е и жира. Благодаря тому, что в красном пальмовом масле они уже естественно растворены в жире, и витамина Е в масле предостаточно,

каротиноиды, также как и витамин Е, почти 100% усваиваются даже не очень здоровыми организмами.

Природа наделила масло витамино-подобным веществом - коферментом Q10. Это мощнейший антиоксидант, причем превосходящий по силе воздействия все известные до сих пор антиоксиданты. У кофермента Q10 очень важные обязанности в организме. Он работает «мембранно-молекулярным челноком», передавая клеткам электроны и, тем самым участвуя, в энергообеспечении клетки. Считается, что снижение уровня кофермента в организме на 25% включает механизмы патологических процессов, приводящих к таким заболеваниям, как сердечная недостаточность, иммунодефициты, мышечные дистрофии, заболевания легких, поражения печени, злокачественные образования.

Масло грецкого ореха - это высокопитательный продукт с ценными вкусовыми качествами. Оно является великолепным питательным продуктом в период восстановления после перенесенных болезней и операций.



В состав масла входят: ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, либо леновая, витамин Р), витамины А, Е, каротиноиды, С. группа витаминов В, макро- и микроэлементы (цинк, медь, иод, кальций, магний, железо, фосфор, кобальт), биологически активные вещества. Являясь активными антиоксидантами, витамины, находящиеся в масле, замедляют процессы старения в организме, стимулируют процессы кроветворения. Укрепляя сосудистую стенку, они препятствуют жировой инфильтрации печени и стенок сосудов, что имеет важное значение в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, болезней

печени, эндокринной системы, в том числе и сахарного диабета.

В масле грецкого ореха содержится рекордное количество витамина Е. Оно необходимо людям преклонного возраста, особенно страдающим гипертонией, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, диабетом.

Масло грецкого ореха защищает организм от действия канцерогенных веществ. Оно повышает сопротивляемость организма радиационному облучению, выводит из организма радионуклеиды, обладает противоопухолевым действием.

С давних времен масло грецкого ореха используется при лечении туберкулеза. Обладая противовоспалительными свойствами, с успехом применяется при лечении воспалительных заболеваний кожи и слизистых, способствует заживлению ран, трещин, длительно незаживающих язв, эффективно при лечении псориаза, экземы, фурункулеза, варикозного расширения вен.

В косметологии масло грецкого ореха используется для смягчения сухой кожи, а также в качестве средства, улучшающего загар.



Масло зародышей пшеницы -

ценное питательное масло, в его состав входят витамины, незаменимые жирные кислоты (линоленовая, линолевая, олеиновая и др.), каротиноиды и антиоксиданты. Высокая концентрация витамина Е является особым достоинством этого масла. В организме человека витамин Е стимулирует мышечную деятельность и функцию половых желез, обладает выраженным антисклеротическим и противотоксическим действием.

Масло зародышей пшеницы понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний; замедляет процесс старения организма, благодаря высокой антиоксидантной способности;

повышает потенцию, улучшает репродуктивную функцию; оказывает защитное действие на нервную систему; способствует росту и развитию организма; улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Масло рекомендовано: для профилактики атеросклероза и повышения защитных сил организма; борьбы с переутомлением в период повышенной нагрузки; при атеросклерозе, для предупреждения развития ишемической болезни сердца, инсультов; при диабете, для замедления развития диабетической ретинопатии; в период реабилитации после перенесенных операций; при аденоме предстательной железы (в комплексной терапии); при курении, действии токсических веществ, систематическом употреблении алкоголя; при профессионально вредных факторах (работа с токсическими веществами, воздействие шума, радиации, вибрации); для снижения уровня холестерина в крови и печени; для предупреждения и замедления преждевременного старения.

Кедровое масло – целебное масло из ядер орехов сибирского кедра, получаемое методом холодного прессования. Кедр - рекордсмен среди масличных культур по содержанию ряда веществ, в частности «витамина молодости» - Е. Он обеспечивает полноценную наследственность, поэтому в природных условиях соболей при отсутствии в рационе кедровых орешков перестает размножаться.



Кедровое масло превосходит лучшие сорта оливкового масла по содержанию ненасыщенных жирных кислот, которые растворяют холестериновые бляшки, препятствуют возникновению раковых клеток. Учитывая количество и состав витаминов: А (витамин роста и развития), В1 (влияет на функции пищеварительной, сердечно-сосудистой и

центральной нервной системы), В2 (улучшает зрение, состояние печени, кожи, слизистых оболочек), Е (стимулирует эндокринную систему, предохраняет мембраны клеток от повреждения), F (способствует усвоению белков, расщеплению жиров), макро- и микроэлементов, среди которых такие важные для здоровья людей, как магний (формирует правильную структуру костей), калий (укрепляет сердечную мышцу), железо (компонент гемоглобина), медь (стимулирует деятельность мозга), марганец (необходим для хрящей и гормонов), цинк (нормализует функцию предстательной железы, восстанавливает ткани), можно сказать, что масло кедрового ореха является уникальным продуктом.

Кедровое масло с успехом применяется в профилактических и лечебных целях при следующих заболеваниях: язвенная болезнь, хронический гастрит, анемия, атеросклероз, гипертония, цирроз печени, ревматизм, туберкулез, лейкоз, нефрит, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение.

Кедровое масло получают путем холодного и горячего отжима. Наиболее ценен продукт холодного отжима. Такое масло сохраняет ореховый аромат и имеет янтарный цвет. В нем много белка, витаминов и особенно полиненасыщенных жирных кислот.

В Сибири, где растут кедровые деревья, издревле существовал метод холодного выдавливания жира из кедровых орехов, который считался жидким золотом Сибири. Он и продавался по цене золота.

В кедровом масле содержится аргинин – аминокислота, важная для становления растущего организма. Поэтому в питании беременных женщин, детей и подростков этот продукт особенно целесообразен.

Кедровая продукция легко усваивается. Благодаря наличию витаминов В и D позитивно влияет на состав крови и нервную систему. Соответственно и рекомендуется в

качестве профилактики атеросклероза и тем более больным, у кого сформировалось это грозное заболевание.

Целебные свойства кедрового масла помогают справиться с хронической усталостью, выводят тяжелые металлы из нашего организма и токсины, способствуют выведению лишнего холестерина, укрепляют сопротивляемость организма респираторным заболеваниям.

Заправленные кедровым маслом овощные салаты, каши, холодные и горячие закуски очень вкусны. Можно принимать масло и как самостоятельный полезный продукт по половине чайной ложечки три раза в день, лучше за несколько минут до еды. Это особенно целесообразно для больных с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, нарушениями обмена веществ. Такое лечение проводится курсами по 10 дней.

В медицине используется как ранозаживляющее средство при обморожениях, язвах, кожных дерматитах.

Сухую кожу лица или ее отдельные участки рекомендуется смазывать кедровым маслом. Для этого надо умыться теплой водой, слегка промокнув лицо полотенцем. Маску снимают через минут 10-15. Такая процедура полезна для шелушащихся, обветренных, увядающих участков кожи. Она хорошо омолаживает кожу.

Масло кедровых орехов входит в состав духов, одеколонов, лосьонов, скрабов, шампуней, кремов. Кедровое масло помогает справиться с ослаблением корней волос головы, сдерживает выпадение волос, противостоит облысению. Маску для волос сделать нетрудно: по столовой ложке масла, крепкого чая и воды. Выдерживают на волосах 3 часа, смывают теплой водой, используя щадящие шампуни.

У кедрового масла практически нет противопоказаний. Единственная проблема – продукт дорогой. Но дешевое масло может оказаться поддельным, некачественным. Проверить легко: настоящее масло смывается обычной водой,

поддельное – только с дополнительными моющими средствами.



Масло лесного ореха из вкуснейшего фундука добывают прессованием ядер без подогрева. Легкое и текучее, очень ароматное, оно отличается повышенным содержанием олеиновой, пальмитиновой, линолевой, стеариновой кислот, высокой энергетической ценностью, достаточной насыщенностью витаминами Е, РР, В и С. В фундуковом масле много токоферолов и каротиноидов, фосфора, меди, железа и кальция, а также стеринов.

Внешне масло окрашено в красивый светящийся бледный янтарный тон, абсолютно прозрачно. Хранится оно всего лишь немногим более полугода, при плотной герметизации и затемнении, желательно в холодильнике. Используют как в чистом виде, так и в роли добавки к другим основам, правда в смесях долю фундукового масла лучше ограничить 10-15%. Аромат у лещинового масла очень легкий, почти незаметный, чистый, ореховый.

Масло из лесного ореха великолепно ложится на кожу, распределяясь поразительно легко и равномерно. При этом оно практически невесомо, моментально впитывается, оказывая освежающее, матирующее, стягивающее поры воздействие. Наиболее такой эффект выражен на жирной и проблемной коже. После нанесения лесного ореха на коже в считанные секунды не остается следов жирного покрытия. Ощущения маслянистости оно, как правило, тоже не вызывает. Славится быстрым тонизирующим эффектом в комбинации с глубоким проникновением в глубинные слои и клеточным воздействием.

Это замечательное масло с профилактическим эффектом, которое препятствует повышению уровня холестерина, предупреждает сосудистые болезни, оказывает

общеукрепляющее действие на ослабленный или развивающийся организм, способствует устранению невротизма и эффективно при проблемах с суставами.

В фундуковом масле очень высокое содержание белков, которое можно приравнять к мясным продуктам. Это идеальный питательный продукт с безупречным соотношением минералов и аминокислот, способствующих их полному усвоению. Можно принимать данное масло даже при самых строгих диетах ввиду практически нулевого содержания углеводов. В качестве профилактического средства предупреждает мышечные и сердечные заболевания, рак пищеварительных органов, способствует выведению шлаков, стимулирует очищение организма. Применение внутрь способствует избавлению от почечных камней.

Несмотря на то, что благотворное влияние фундукового масла наиболее заметно на жирной коже, его можно использовать для ухода за любым типом кожи. Великолепные тонизирующие, питательные и увлажняющие свойства лесной орех демонстрирует на стареющей, проблемной, комбинированной и жирной коже. На стареющей коже заметен лифтинговый эффект.

Считается, что лесной орех – одно из лучших масел для лечения купероза. Защитные функции, препятствующие УФ-лучам выражены не так сильно, как успокаивающие и восстанавливающие свойства при нанесении после солнечных ванн. При всех видах воспалений масло фундука оказывает разглаживающий и восстанавливающий эффект. Прекрасно подходит для ухода за губами и чувствительной кожей вокруг глаз.

Противопоказаний к применению масла из фундука нет. Оно прекрасно подходит как для наружного, так и для внутреннего применения, при этом его можно использовать в кулинарии для приготовления закусок, салатов и холодных блюд. Его нежный ореховый вкус будет уместен даже в десертах.

Масло чайного дерева. Чайное дерево – *мелалеука* – растет только в Австралии. Оно относится к семейству миртовых, как и широко известный эвкалипт. Листья богаты эфирными маслами, имеющими запах, напоминающий камфару. Из этих листьев готовят эфирное масло.



Масло чайного дерева – прекрасный антисептик, сильное противовирусное и противовоспалительное, противогрибковое и бактерицидное средство. Входит в состав для ингаляций и массажа при простуде, гриппе, кашле, синусите, ангине, бронхите. Снижает температуру тела при лихорадочных состояниях. Оказывает ранозаживляющее действие, лечит ожоги. Нейтрализует яды при укусах насекомых. Излечивает кожные инфекции, в том числе экзему, ветряную оспу, герпес. Помимо способности подавлять инфекционное начало, масло чайного дерева обладает свойством стимулировать иммунную систему, повышая собственные защитные силы организма.

Полезные свойства масла чайного дерева обусловлены в том числе и безвредным химическим составом масла. Оно может претендовать на первенство среди остальных эфирных масел. Кроме того, что в нем содержится, как минимум 48 полезных органических компонентов, в состав масла чайного дерева входят несколько соединений, которые в природе практически не встречаются: вирицифлорен (до 1 %), В-терпинеол (0,24%).

Качество масла определяется по количеству содержащегося в нем терпиненола, его процентное соотношение должно быть не менее 30% от общего количества, а вот цинеола должно быть не более 15%, иначе это вызовет раздражение кожи.

Эфир чайного дерева также обладает успокоительным и отхаркивающим свойством, его широко применяют при простудных заболеваниях, оно способствует очищению дыхательных путей от слизи и значительно облегчает состояние больного.

При различных кожных заболеваниях, ранах, порезах, повреждениях кожи (ожоги, укусы, занозы, бородавки) также применяют масло чайного дерева. Оно прекрасно снимает боль, дезинфицирует место поражения и способствует заживлению, особенно гнойных ран. Даже при поражении кожи паразитами (вши, чесоточный клещ) применение масла чайного дерева дает хороший эффект.

Масло чайного дерева **применяют исключительно в качестве наружного средства, внутрь его прием не рекомендован.** Перед



первым применением масла необходимо провести тест-пробу: нанести немного масла на тыльную сторону запястья и подождать один час. Если раздражения не возникло, можно его использовать, при этом возникающее легкое жжение и покраснение кожи считается нормальной реакцией. Как правило, масло чайного дерева не раздражает кожу, это исключительные случаи, когда имеется индивидуальная непереносимость этого препарата.

Для лечения порезов, ожогов, простого герпеса и т.д. можно использовать масло непосредственно из флакона, нанося легкими поколачивающими движениями кончиков пальцев или ватного шарика.

При изъязвлениях на слизистой рта, воспалении горла и десен, при неприятном запахе изо рта в стакан с теплой водой добавить 5-10 капель масла чайного дерева, хорошо перемешать. Полоскать горло и рот.

При респираторных заболеваниях проводят паровую ингаляцию: в кастрюлю с кипящей водой добавить 5 капель масла чайного дерева, накрыть голову полотенцем и глубоко вдыхать с закрытыми глазами в течение 5-10 минут. Паровая ингаляция может быть использована и как паровая ванна для лица для расширения пор и очистки кожи от угрей, прыщей и комедонов.

При грибковых поражениях кожи, бородавках чистое масло наносить тонким слоем аппликатора на тело бородавки или грибковую поверхность.

Хороший эффект оказывает масло чайного дерева и на психику человека, успокаивает, снимает напряжение, тревожность, улучшает работоспособность, способствует концентрации внимания. С этой целью используют аромалампы - 2-4 капли +5 капель масла лимона.

Для очищения волос и устранения перхоти добавьте 5-10 капель масла чайного дерева в разовую порцию Вашего шампуня и кондиционера и используйте по необходимости до выздоровления.

Для ухода за полостью рта растворите 3-5 капель масла в маленьком стакане кипятка, полоскать дважды в день или капните 2 капли масла на зубную щётку, когда чистите зубы.

Использование в быту. В помещениях обычно накапливается большое количество различных вирусов и микробов. Масло чайного дерева является сильнейшим антисептиком. Таким образом, очищение, стирка, и мытьё с добавлением этого масла является безопасным природным средством очищения окружающей домашней среды.

Противопоказания как таковых по применению масла чайного дерева нет. Разве только, что можно отметить индивидуальную непереносимость чайного дерева.

Список литературы

***Кедровое** масло. - Санкт-Петербург : Диля, 2003 - 128с.

* **Неумывакин И. П.** Льняное масло: мифы и реальность . - Москва . - Санкт-Петербург : Диля, 2008 - 91, [1] с. - Библиогр. в конце кн. (20 назв.)

* **Неумывакин И. П.** Льняное масло: на страже здоровья / И.Н. Неумывакин . - Москва . - Санкт-Петербург : Диля, 2006 - 91,[4] с. - Библиогр. в конце кн. (20 назв.)

***Прозоров В.В.** Масло чайного дерева: 100 рецептов здоровья / Прозоров В.В. . - Москва : Весь, 2001 - 149 с. : ил.

***Филиппова И. А.** Льняное масло, или Золотой ключик к долголетию / И. А. Филиппова . - Москва . - Санкт-Петербург : Диля, 2010 - 153,[5] с. - Библиогр.: с. 154-155

Жарких А. Чудесный миндаль / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2014. - № 6. – С. 42–46.

Жарких. А. Дар кедра / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2014. - № 5. – С. 34–38.

Жарких А. Пальмовое масло / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2014. - № 2. – С. 56–60.

Жарких. А. Дар кокоса / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2014. - № 1. – С. 53–58.

Девственное масло полезнее // Сельская новь. - 2013. - № 10. - С. 78-79.

Чудаева И. Ореховое лакомое семейство / И. Чудаева // 60 лет не возраст. – 2013. - № 10. – С. 65–68 ; № 11. – С. 58–61 ; № 12. – С. 48–53.

Жарких. А. Растительное масло : правильный выбор / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2012. - № 2. – С. 54–59.

Интернет-ресурсы о пользе растительных масел

Масло чайного дерева [Электронный ресурс] // Качество: потребительские тесты и обзоры. – Режим доступа: <http://www.kachestvo.ru/interesno/maslo-chainogo-dereva-poleznye-svoistva.html>. – (11. 07. 2014.).

Польза растительных масел [Электронный ресурс] // Liveinternet. – Режим доступа: <http://blog-bliss-s.ru/post183699061/>. – (11.07.2014.).

Растительное масло: польза или вред? [Электронный ресурс] // Sympaty. net. – Режим доступа: <http://www.sympaty.net/20110327/rastitelnoe-maslo-polza-vred/>. – (11.07.2014.).

Целебные свойства кедрового масла [Электронный ресурс] / Тайные знания из глубины тысячелетий. – Режим доступа : <http://1taina.biz/pischabogov/celebnye-svoistva-kedrovogo-masla.html>. – (10. 07. 2014.).



Чудесные масла

Дайджест

Компьютерный набор **Л. А. Степанченко**
Компьютерная верстка, макет обложки **Л.А. Степанченко**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

Губкинская центральная районная библиотека
309145, Белгородская область
Губкинский район
п. Троицкий
Тел. 8-47-241-78-7-44

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>
Электронный адрес: gub-rajon@yandex.ru