

Юлия Андреева

# КАК ДА СЕ ЛЕКУВАМЕ С РАСТИТЕЛНИ МАСЛА

СЛЪНЧОГЛЕДОВО, МАСЛИНОВО,  
ЦАРЕВИЧНО, ЛЕНЕНО, КЕДРОВО,  
АРОМАТНИ МАСЛА



## **Как да се лекуваме с растителни масла: слънчогледово, маслиново; царевично; ленено; кедрово; ароматни масла**

***Поредица „Бъдете здрави!“***

*Автор: Юлия Андреева*

*Превод: Детелин Вълков*

Издателство „Паритет“, София  
128 стр.

От дълбините на древността до нас е достигнал методът на лечение с растителни и ароматни масла. Някои от тях ни избавят от безсъние, други нормализират биоритмите, трети ни помагат да се чувстваме по-добре и да успокоим нервната си система. Всеки от нас знае колко силно един добър или лош аромат може да повлияе на вътрешното ни състояние и на общото ни здраве.

Растителните и ароматните масла лекуват, подхранват, дават сила, възвръщат здравето, красотата и младостта. От тази книга ще научите как да използвате лечебната им сила, как да пригответе маслени тинктури, мехлеми и кремове, как да ги използвате за инхалации и как да си правите компреси с тях в домашни условия. Ще научите как с помощта на лечебните масла можете да усилите ефекта на любимите си козметични средства, как да ги използвате в борбата с наднорменото тегло и с редица други заболявания. Освен всичко друго ароматните масла имат истински магически свойства.

**Тази книга не е учебник по медицина. Всички препоръки трябва да се съгласуват с вашия лекуващ лекар.**

---

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана под каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

**ISBN 978-619-153-569-9**

*Растенията са щедро разпръснати  
по Земята, както звездите в небето,  
но звездите са далече, а растенията са  
в краката ми...*

Ж. Ж. Русо

*С маслата от растения  
избегнали сме много сътресения.*

А. Смир

## ОТ АВТОРА

Растителните масла съпровождат живота на човека от дълбока древност. Маслата лекуват, хранят, вдигат ни на крака, дават ни сили, възвръщат здравето и младостта ни.

Ние толкова сме свикнали да използваме растителните масла, че понякога дори не обръщаме внимание, че ги използваме за една или друга цел: да намажем с тях загрубелите ни след работа или след измръзване китки на ръцете, да отидем на масаж с масла, да намажем с олио изгорения си пръст, за втрием в косата си подхранващо масло от репей или дори най-простото – да подправим зелената си салата. Ще кажете: „Хайде пък и медицина, стига ми, че пържа и задушavam с олиото...“. Но истината е, че растителните масла толкова отдавна са влезли в живота ни, че те всъщност са станали наш всекидневен и незаменим помощник. Дори по време на християнския пост, когато е забранена употребата на животински мазнини, растителните масла са със свободен достъп до кухнята. И въпреки че науката се зае с изу-

чаването им едва в началото на XX век, традицията на използването им има дълбоки корени.

Според изследванията на археолозите, може да се направи смелото предположение, че нашите предшественици са успели да разкрият тайните и цялата или почти цялата, същност на маслотерапията. Маслата са били почитани в цял свят – големите лечители на Индия, Китай, Гърция, Рим и Египет са лекували с помощта на растителните масла най-страшните и теоретично nelечими болести. Източните мъдреци-лечители с помощта на силните им аромати са продължавали живота, запазвали са здравето и сексуалната привлекателност на пациентите си. Не е случайно, че към лечение с растителни масла са прибегвали султаните, желаещи да бъдат достойни за многобройните си жени, египетските фараони и жреци. Тибетската медицина е запазила и до наши дни трактати за използване на растителни масла, с чиято помощ човек си възвръща младостта и здравето. Персия, Индия, Сирия, Китай, Египет и много други източни страни са разпространявали своите масла по целия свят и те навсякъде са имали невероятна слава и са стрували доста пари...

Защо народната медицина и изобщо народното творчество са отделяли такова внимание на растителните масла? Например Червената шапчица от приказката на Шарл Перо, тръгвайки на гости при баба си, носи сладки и парче масло. Вещицата от приказките, заедно с пътеводното кълбо от прежда, живата и мъртвата вода, дава и целително масло. Главатарят на четиридесетте разбойника успява да влезе в града, като ги скрива в делви за зехтин.

Без да съзнаваме, ние употребяваме такива изрази като „да се подмажа“, „подмазвам се“, в смисъл на правене на дребна услуга, като в замяна получим някаква полза.

Хубаво е, когато всичко в живота ни върви по масло и е неприятно, когато това вълшебство не е около нас.

Защо толкова обичаме да използваме растителните масла? Казват например: „С масло попарата няма да развалиш“. Как можем да оспорим подобно твърдение, ако маслото в попарата е в разумно количество. А попара без масло ядат само йогите по време на пост или очистване.

Старите хора казват: „Ако има олио, и най-некадърната домакиня ще успее да направи с пилето супа.“. И са прави. С олиото, разбира се, храната става по-богата на вкус, по-плътна, по-вкусна.

Но не надценяваме ли значението на растителните масла? Не правим ли от тях някаква панацея? В никакъв случай. Аз не го правя и не ви съветвам и вие да го правите.

Защо растителните масла са толкова важни, че дори и книги да пишем за тях?

Тайната на маслата на първо място е в тяхната пластичност и в омекотяващия им ефект. Може би всеки от нас поне един път през живота си е страдал от пресъхване или напукване на устните. Неприятно състояние, при което е забелязано, че ако устните не се намажат навреме с масло или хигиенна помада, те започват да кървят, подуват се, а което е и по-лошо – появяват се и нови напуквания.

За най-добро средство срещу кръвотечението на устните и напукванията винаги се е смятало маслото, обогатено с витамин А\*. То се продава във всички аптеки. Но ако случайно не можете да го намерите и не ви е под ръка, можете да използвате всяко друго безсолно масло.

---

\* По-подробно за витамините вижте в приложението „Аптечка в чинията“

Защо? Нека се опитаме да обясним. Да, появата на напуквания може да бъде предизвикана от най-обикновена авитаминоза и по-точно – отсъствието на витамин А. Но ако сухите устни се оставят без помощ или с такива устни излезете навън на студа, кожата им ще започне да се опъва и дори да се отлепва. Това става, защото сухите устни, а и кожата като цяло, е силно податлива на студа и вятъра. Влагата се изпарява, а няма с какво да се замени, кожата на устните започва да се стяга и да се люспи. Достатъчно е обаче само веднъж да намажем устните с масло и кожата веднага поема недостигащата ѝ влага и мазнина, краищата на раничките омекват, започва процес на оздравяване.

Точно заради омекотяващите свойства на маслата, те се препоръчват на кърмещите майки, при които отделянето на мляко е слабо, и им се предписва да мажат гърдите си с рициново масло. Внимателният читател сигурно ще каже, че само по себе си маслото не може да увеличи отдаването на мляко. Разбира се, че не може, но то омекотява зърната, давайки по този начин възможност млякото да изтича по-лесно от млечните канали.

Както знаем, маслата лесно се усвояват от организма, те без проблем проникват в стомаха, а след това и в червата, а по този начин те омекотяват по пътя си стените на храносмилателния тракт, по който след това ще премине по-груба храна. Растителните масла са прекрасни лечители на вътрешните органи, защото там, където не може да премине таблетката или твърдата сонда не може да проходи, маслото може да се „договори“ с вътрешните системи, омекотявайки „твърдия им характер“.

Маслата са полезни и при язви на вътрешните органи от различен произход, механични увреждания и изгаряния, защото, когато стигне до болното място, мазнината

се разтича по него, образувайки защитен слой, който се запазва няколко часа. А през това време увреденият орган си почива и събира сили.

Не трябва да забравяме и за полезните вещества, които се намират в маслата с растителен произход – те са цяла природна аптека!

Но сега няколко думи за мехлемите и маслените настойки, които можем да правим в домашни условия:

Мехлемите се използват външно и по правило се състоят от основа (масло, вазелин и т. н.) и лечебно вещество. Например, сладководна гъба и слънчогледово масло.

Маслените настойки се използват както външно, така и вътрешно. Те се състоят от лекарствени форми (билки, плодове, сокове и др.) и маслена основа. Думата настойка идва от настоявам, оставам да отлежи. В пълно съгласие с това определение, в книгата ще можете да намерите рецепти, в които ще ви бъде предложено да оставите наситнената билка да престои в съд, залята с едно или друго масло. Освен това, можем да ви предложим за усиляване на ефекта да подържите сместа на водна баня или да я кипнете, тоест да я подложите на термична обработка. За разлика от гъстите мехлеми, преди употреба настойката винаги се прецежда.

Отрано предвиждам учудването на някои читатели, свикнали със сложните и многосъставни рецепти. В тази книга всички – или почти всички – рецепти са повече от обикновени и прости.

В тази книга няма да намерите трудни за четене научни термини, нито някакви „мъдри“ пояснения. Е, има и някои определения, без които няма как да минем, когато говорим за лечебни средства. Освен това, трябва да признаем, че повечето рецепти си приличат, но това е така, защото човешкият организъм е много сложен, но в съ-

щото време и много прост. Свикнали сме да лекуваме пробожданията в кръста или болките в ставите с топли компреси, а те се правят по един и същи начин.

В рецептите, предназначени за външна употреба на маслата, навсякъде пише, че веднага след намазването пациентът трябва да легне в леглото, както и за необходимостта болното място да се превърже, а намазаните стъпала да се обуйат с вълнени чорапи. Ползата и необходимостта от тези процедури ще разберат тези, които след това е трябвало да почистват бельото си. А би било много по-лесно и просто, ако се погрижите предварително за спалното си бельо. Според мен всичко е въпрос на предвиждане. Но няма да се разпростирам на широко, а веднага ще премина към същността на нещата. Четете рецептите и аз съм уверена, че ще намерите най-подходящата за вас. Искам също така да кажа, че всички рецепти, включени в книгата, са изпробвани и ако предизвикат някакви алергични реакции, това ще е само при хора, които имат индивидуална непоносимост към един или друг компонент в рецептата. Така че, бъдете внимателни!



## Глава 1

# НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИТЕ РАСТИТЕЛНИ МАСЛА

*Към каквато и благост да ви води пътят,  
не забравяйте с масло да го намажете.*

А. Смир

### ◆ ЗЕХТИН ◆

Маслината е благословено дърво. Едно от първите споменавания на маслината можем да открием в Библията. Когато плаващият в ковчега си Ной се опитвал да разбере дали водата, наводнила света след всемирния потоп, е започнала да спада, той започнал да пуска птици, за да могат те да търсят сухо място: „След като изменили четиридесет дни той отворил направена от него дупка в ковчега и пушал врана, която, която отлетала и се връщала, докато не се появила суша. След това пушал гълъб, за да се убеди, че водата се е оттеглила от лицето на Земята. Но гълъбът не намерил място, на което краката му да си починат и се върнал обратно в ковчега; защото водата още заливала цялата повърхност на Земята; и той протегнал ръка и го взел в нея, и го прибрал в ковчега си. После изчакал още седем дни и отново го пушал да полети. Гълъбът се върнал при него привечер, а в устата си носел маслинова клонка; и Ной разбрал, че водата се е отдръпнала от Земята.“

За Ной и за всички пътници на ковчега маслиновият лист станал символ на Земята, чиято поява очаквал тол-

кова много. Маслината е символ на мира и благосъстоянието, на ситостта и спокойния живот.

Зехтинът е едно от най-популярните растителни масла и ние ще го срещаме многократно в рецепти за приготвяне на различни лечебни средства: мазила, маслени настойки и др. Зехтинът е идеална основа за лечебни и козметични продукти, защото, за разлика от също толкова популярното и любимо слънчогледово олио, на практика няма мирис, а това означава, че може да приема мириса на други съставки, с които се смесва това етерично масло.

Зехтинът се получава при изстискване (пресоване) на маслини. За най-полезен се смята зехтинът, който е престолял по-малко от година.

**ИЗПОЛЗВАНЕ:** със зехтина се лекуват стомашно-чревни болести. В състав с други компоненти той влиза в множество рецепти.

## Рецепти

### *Възпаление на белите дробове*

Пие се по 1 с. л. зехтин на ден.

### *За подобряване работата на стомаха и червата*

Сутрин на гладно се пие по 1 с. л. зехтин.

***Главоболие, зъбобол, тумори, хронични заболявания на кръвта, тромбофлебит, радикулит, заболявания на стомаха, сърцето, белия дроб, много женски болести, енцефалит и епилепсия.***

Смучене на маслото – това е достъпен и евтин метод за лекуване на клетките на тялото, тоест на целия организъм. За лечението е достатъчно да купите обикновено слънчогледово или фъстъчено масло. На един прием се

пие по 1 с. л. от маслото. Както виждате, съвсем евтино и достъпно. Дневната доза: 2 пъти на ден – сутрин преди закуска и вечер преди сън. Курсът на лечение е от две седмици до един месец.

И така, маслото се поставя в предната част на устата. След това започвате да го смучете като бонбон. Тази приятна процедура продължава 15-20 минути. Най-важното е да не гълтате маслото, а да го смучете интензивно. Ако правите всичко както трябва, скоро ще почувствате, че маслото ще се сгъсти, а след това отново ще се втечни. Тогава можете да го изплюете.

Интересно е, че по време на този процес маслото си променя цвета и става бяло. Ако то е останало жълто, процесът не е завършен и ви трябва повече време да го смучете.

**ВНИМАНИЕ:** По време на курса на лечение могат да се изострят хроничните ви заболявания. Но това не трябва да ви плаши: методът може да събуди „заспали“ болести, които могат да предизвикат болки. Не спирайте лечението и резултатът накрая ще ви зарадва!

### ***Възпаление на венците***

Вземете мека зъбна четка, натопете я в загрят зехтин и обработете венците. Ако процесът на възпаление се намира в стадий на занемареност и трябва по-меко въздействие върху венците, най-напред венците могат да се обработват с клечка, обвита с памук или просто да се плакнат. Процедурата трябва да се прави всеки ден в продължение на 10 минути. Това ще ви помогне да заздравите венците.

### ***Чупливи нокти***

Правят се ванички със затоплен зехтин, в който са добавени 3-5 капки йод.

### ***Омекотяващ крем***

Препоръчва се за застаряваща кожа без изпъкнали кръвоносни съдове, не по-често от 2 пъти на седмица. 30 мл камфоров спирт, 75 мл слънчогледово олио или зехтин, 12 мл розова вода, 60 мл дестилирана вода. Преди употреба се разбърква добре.

### ***Суха и чувствителна кожа***

Със зехтинът се напоява къс памук и с него се разтрива кожата.

*Зимен крем* – към 1 с. л. сметана се добавят 1 ч. л. зехтин или слънчогледово масло и 1 ч. л. прясно мляко. Преди употреба сместа се разбива добре. Налага се на лицето или ръцете като маска за 10 – 15 минути, след което се изтрива със салфетка.

За тези, които не искат да губят време за маска, сместа може да бъде използвана и като обикновен нощен крем.

### ***За омекотяване кожата на ръцете, лактите и колената***

Зехтинът се загрева на свещ или спиртник. Докато е още топъл, се втрива в проблемните места.

Зехтинът се налива в подходящ съд, след което се загрева. Внимавайте да не е много горещ, след това потопете в него лактите или китките си. На коленете се слага пропита със затоплен зехтин кърпа. Процедурата продължава 20 или повече минути, ако не искате да се отделите от любимия си сериал.

### ***Болки в краката, умора***

На 1 чаша зехтин се добавя 1 ч. л. разтворена в гореща вода йодирана готварска сол. С полученото масло се натриват болните места.

### **Запек**

● Маслена клизма. Зехтинът се нагръва на водна баня и се вкарва в правото черво.

**ВНИМАНИЕ:** Преди употреба проверете дали зехтинът не е прекалено горещ!

● Вземете 100 г мед с вошуната, 100 г сушени кайсии и 100 г стафиди. Преди употреба кайсиите и стафидите трябва да се накиснат. Всичко се пуска през месомелачка, добавят се 2 с. л. зехтин, всичко се смесва и се оставя на хладно място. Изяжда се за 2-3 дни.

Това средство ще действа най-ефективно, ако по време на приема му се спазва диета, богата на целулоза, съдържаща растителни масла, и млечнокисели продукти.

### **Очистване на жлъчния мехур**

Сутрин се пие по 1 с. л. чист охладен зехтин, която се приема с топъл разтвор на сода бикарбонат.

**ВНИМАНИЕ:** При наличие на големи камъни в жлъчния мехур, преди началото на лечението трябва да се съветвате с личния си лекар.

### **Очистване на черния дроб**

● Очистването на черния дроб е сложен процес, който продължава десет дни.

Ще ви трябва 200 мл зехтин и същото количество лимонов сок.

*Първи и втори ден:* сутринта се прави клизма и през деня се пие само пресен ябълков сок.

*Трети ден:* до 19 часа се пие ябълков сок. Вечерта се ляга в леглото, в областта на черния дроб се слага грейка и през 15 минути се пият по 3 с. л. зехтин и веднага след това 3 с. л. лимонов сок. Трябва да бъдат използвани всичките 200 мл зехтин и 200 мл лимонов сок. Това ще ви подгони към тоалетната: първият път след около 4

часа, след това след 7 часа и накрая 10 часа след началото на процедурата. Изчакайте 2 часа след последното изпразване на червата и си направете клизма. След 12 часа направете още една.

След такова сериозно почистване трябва да избягвате острите, мазните, пържените и млечните храни. Препоръчително е една седмица след процедурата да спазвате вегетарианска диета.

● В продължение на 2 часа, през 20 минути, се пие по 1 с. л. зехтин, заедно с подсладена лимонова вода. Процедурата се прави 2 пъти на ден 2 часа преди хранене.

**ВНИМАНИЕ:** по време на изчистването на черния дроб е изключена употребата на тежки, тестени и пържени храни!

### ***Мазна себорейя***

Две супени лъжици смлени корени от коприва и 2 супени лъжици смлени корени от репей се слагат в глинено гърне, разбъркват се и се заливат с 0,5 л зехтин, захлупват се с капак и се оставят на тъмно място за 16 дни. След това се прецеждат. Полученото масло се втрива в корените на косата за 2 часа. Главата се покрива с топла кърпа. Маслото се измива с подкиселена вода.

### ***Изчистване на камъни от жлъчния мехур***

Преди изчистването едно денонощие трябва да се пие само ниско минерализирана вода. За приготвянето на сместа се взимат 75 мл зехтин и 75 мл пресен лимонов сок. Всичко се изпива на един път, след това се ляга в леглото, като в областта на черния дроб се слага топла грейка.

Ако се появи болка, грейката се отстранява и дясното подребрие се притиска с юмрук.

### ***Маслен компрес срещу образуване на мазоли и грававости по стъпалата***

1. Зехтинът се нагроява, нанася се върху сгъната на няколко слоя марля, която се налага върху стъпалото, върху нея се слага полиетиленов плик, над него се разгъва слой от памук и накрая се обува чорап, за да се задържи компреса. Много е важно в компреса да не прониква въздух и кракът да е добре пристегнат. Този компрес е най-добре да се прави преди лягане, като преди това кракът се накисне добре в топла вода. На следващия ден кожата ще бъде забележимо по-мека.

2. На 1 част пчелен восък се взимат 2 части зехтин. Съставките се смесват и се оставят на бавен огън, като се доведат до кипене, след което се свалят от огъня и се изстудяват. Сместа се използва външно – маже се проблемният участък и се прави маслен компрес за през нощта.

### ***Язва на стомаха или дванадесетопръстника***

- За приготвянето на такава смес ще ви е необходима 1,5 чаша сок от листа на алое. Забележете, сокът трябва да бъде изцеден от вас ръчно през салфетка, аптекният препарат няма да ви помогне. Листата на алоето не трябва да се режат с нож, защото могат да се окислят. Сокът се сипва в емайлирана тенджера, добавят се 1 чаша мед и 1 чаша пречистен зехтин. Всичко се обърква добре до еднородна смес. Тя се пресипва в бутилка, която се оставя на водна баня, тоест в тенджера с вряла вода. Внимавайте бутилката да няма мехурчета в стъклото, защото иначе може да се спуга при нагриването. Добре е под дъното на бутилката да поставите клончета или слама; вари се на бавен огън в продължение на 3 часа.