Автор: admin
06.01.2014 14:51 -

Можно ли употреблять эфирные масла в пищу?

Я продолжаю рассказывать о том, чем полезны эфирные масла и как их можно применять. Я уже говорила, как можно создать чай с приятным для вас ароматом. И, конечно же, помимо того, что он будет приятным, он также будет и полезным. Главное, выбрать нужное вам масло.

Но эфирные масла можно добавлять также в пищу. Вернее сказать применять их вовнутрь. Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систем и нервную ткань.

Правда, все не так просто.
Во-первых, запомните: не все масла можно употреблять вовнутрь!

Во-вторых, практически во всех случаях применения масла вовнутрь необходим растворитель, то есть то, во что будет добавлено масло. Чаще всего рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 столовую ложку пищевого растительного масла, или в 1 чайную ложку меда или варенья, на сухофрукт или кусочек бисквита. Можно эфирное масло использовать как заправку для салата, смешав с майонезом.

К сожалению, я не смогу назвать все масла и их сферы влияния на организм, это получится очень длинный рассказ. Вот только несколько примеров таких масел.
Для внутреннего применения можно использовать следующие масла: анис зеленый, базилик, бергамот, валериана, гвоздика, герань, грейпфрут, иланг-иланг, кориандр, корица, лимон, мандарин, можжевельник, мускатный орех, мята, нероли, пальмароза, пачули, петигрейн, пихта, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, фиалка.

Некоторые масла являются жгучими. И их нельзя просто добавлять в еду. Они могут повредить стенки пищевода и желудка. Для таких масел существует методика капсулирования: на маленький кусочек черного хлеба нанести масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять между пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Далее завернуть в эту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб

и плотно заклеить. Принимать как пилюли, запивая большим количеством жидкости.

Приведу примеры основных жгучих масел: имбирь, ель, иссоп, кедр, мирра, мирт, розмарин, чайное дерево.

Необходимо добавить вот еще что: к некоторым маслам есть противопоказания. Прежде чем их использовать изучите все про это масло. К примеру, есть немало масел, которые не стоит употреблять вовнутрь беременным женщинам. В общем, будьте внимательны к себе и своему здоровью.

И еще, небольшой совет из опыта: если вам советуют употреблять то или иное масло, а оно не вызывает у вас приятных ощущений – не пользуйтесь им! Запахи – дело важное и тонкое. Наш ум может говорить одно, но наш организм знает, что необходимо ему, а что нет! Доверяйте своим ощущениям!

Автор - **Полина Бузук**
Источник