



# ТОП-МАСЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

(с дозировками и брендами)



## 1. КОКОСОВОЕ МАСЛО

**Лучше всего:** органическое, холодного отжима, нерафинированное

**Бренды:**

- *Cocosa* (Норвегия) — премиум
- *BIONA* (Германия) — BIO
- *Органик Тайс* (Россия) — хороший отечественный
- *Nutiva* (США) — классика рынка

**Как использовать:**

- 1–2 ч.л. внутрь с утра натощак
- для жарки и выпечки
- в косметике и масках
- для масляного полоскания рта (аюрведа)

## 2. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО EXTRA VIRGIN

**Лучше всего:** холодный отжим, в стеклянной тёмной бутылке, с кислотностью <0.8%

**Бренды:**

- *Gaea* (Греция)
- *Monini* (Италия)
- *Borges* (Испания)
- *Olivellas* — органическое

**Как использовать:**

- 1–2 ст.л. в день в салаты, супы, каши
- не жарить — только в холодные блюда
- идеально с лимоном и солью натощак

### 3. МАСЛО АВОКАДО

**Лучше всего:** холодного отжима, с сертификатом качества

**Бренды:**

- *Chosen Foods*
- *Olivado* (Новая Зеландия)
- *Nature's Way Avocado Oil*

**Как использовать:**

- до 1–2 ст.л. в день
- можно жарить — высокая температура дымления
- подходит и для тела, и для салатов

### 4. Масло ГХИ (топлёное масло)

**Лучше всего:** из молока травяного откорма, без запаха

**Бренды:**

- *Patanjali* (Индия)
- *ГХИ Дой Пак* (Россия, Дом Камбо рекомендует 😊)
- *Ancient Organics* (премиум-сегмент)

**Как использовать:**

- 1 ч.л. утром в кашу или в тёплую воду
- отлично для жарки
- укрепляет пищеварение (агни)

### 5. МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА (ЧЕРНУШКИ)

**Лучше всего:** холодный отжим, без примесей, в тёмной бутылке

**Бренды:**

- *Varaka* (Шри-Ланка)
- *Royal Oil Nigella Sativa*
- *Масляный Король* (Россия)

**Как использовать:**

- по 1 ч.л. 1–2 раза в день
- пить курсами (21–30 дней)
- можно добавлять в салаты, но не жарить!

## 6. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

**Лучше всего:** из свежего отжима, строго в холодильнике

### Бренды:

- *Компас Здоровья* (Россия)
- *Олеос*
- *Flora* (США) — топ-качество

### Как использовать:

- по 1 ст.л. утром или в салаты
- не нагревать
- лучше пить курсами (2–3 недели)

## 7. ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

**Лучше всего:** нерафинированное, с тёмным зелёным оттенком

### Бренды:

- *Styrian Gold* (Австрия)
- *Green Idea*
- *Масляный Король* (Россия)

### Как использовать:

- 1 ст.л. в день в салат
- отлично для простаты, печени и гормонов
- можно принимать как БАД

## РОТАЦИЯ МАСЕЛ:

Для баланса и пользы чередуй масла.

Например:

-  Кокосовое на утро
-  Оливковое в обед
-  Тыквенное или льняное вечером

Если возникли вопросы — пиши лично:

 <https://t.me/lifemeditations>