

МАСЛА & ЗДОРОВЬЕ



**Гвоздика спасет
от комаров, а лаванда –
от солнечных ожогов**

*Какие эфирные масла
понадобятся вам этим летом*

**Букет красоты
из Танжера**

*За какими маслами
нужно ехать
в Марокко*

**5 масел
для отличников**

*Эфирные масла
для школьников
и студентов*

*Каждый экземпляр ингалятора
Махольда изготавливается
вручную мастером-стеклодувом
из ударопрочного, термостойкого
медицинского стекла.*

Домашняя лаборатория здоровья

*Как с помощью ингаляции
стать доктором самому себе*



Лариса Кобзева,
издатель, генеральный
директор ООО «АСПЕРА»

Дорогие читатели!

Рада приветствовать вас на страницах первого номера «Масла и здоровье»!

В нашем издании мы расскажем вам о ценности натуральных масел и традициях их использования в странах произрастания эфирно-масличных культур. Мы перенесем вас в мир целительных ароматов, приоткроем завесу над тайной выращивания лекарственных растений и производства волшебных масел. Поделимся секретами практических методов использования эфирных, косметических и пищевых масел. А также предоставим возможность ознакомиться с мнением экспертов по различным вопросам влияния натуральных масел на организм человека.

В первом номере мы расскажем об удивительном приборе для проведения ингаляций как в домашних условиях, так и в лечебных учреждениях – ингаляторе Махольда. Этот хрупкий с виду, но не заменимый для ароматерапии прибор поможет вам настроить организм на здоровую волну.

Всем известно, что качество жизни напрямую зависит от качества дыхания. Популярную фразу «Мы есть то, что мы едим» уверенно можно продолжить: «...и то, чем мы дышим!» Пусть качественные натуральные масла принесут в ваш дом здоровье, новые незабываемые впечатления и яркие эмоции!

Домашняя лаборатория здоровья

*Как с помощью ингаляции
стать доктором самому себе*

Времена меняются, а с ними и способы исцеления. Но два метода

лечения пользуются большой популярностью до сих пор – ароматерапия и ингаляция. Они по-прежнему привлекательны для всех, кому дорого здоровье, благодаря универсальности и доступности.

Как по волшебству

Ароматерапию часто называют аромамагией, и это не случайно. Известно, что запахи по-разному влияют на наше эмоциональное состояние и самочувствие. По сути, эфирные масла, применяемые в ароматерапии, – это сконцентрированная живая сила природы, готовая поддержать здоровье и улучшить самочувствие.

Но как лучше и быстрее всего использовать эту силу для выздоровления? И здесь на помощь приходит древнейший способ лечения: ингаляция, то есть вдыхание полезных летучих веществ – эфиров.

Ингаляция всегда была одним из самых распространенных методов лечения дыхательных путей. Издавна больные ды-

шали паром отвара растений лекарственных трав, желая быстрее выздороветь. Со временем появились специальные приборы – ингаляторы,

сделавшие ароматерапию приятным и удобным способом позаботиться о своем здоровье.

Дышать теплом природы

Примером самого удачного объединения ингаляции и ароматерапии считается ингалятор Махольда. Этот уникальный прибор изобрел потомственный немецкий стеклодув и натуралист Оскар Махольд в начале XX века. Изначально ингалятор рекомендовали для «защиты, очищения и оздоровления органов дыхания», профилактики гриппа и дифтерии во время эпидемий. Позднее ингалятор стали использовать для улучшения функционирования сердечно-сосудистой, нервной, иммунной систем организма.

Конструкция ингалятора Махольда уникальна по своей простоте и удобству применения. Несмотря на то, что прошло почти сто лет, технология его изготовления практически не изменилась. Ингалятор по-прежнему выдувают вручную мастера-стеклодувы из ударопрочного, химически устойчивого, термостойкого медицинского стекла.



Хотя люди применяют ароматические масла уже более шести тысяч лет, сам термин «ароматерапия» был впервые использован в 1928 году французским химиком Гаттфоссом.

Продолжая лучшие традиции стеклудовного искусства, компания ООО «МедСтЭк» усовершенствовала конструкцию ингалятора Махольда как с целью улучшения его потребительских свойств, так и повышения эффективности проведения процедуры ароматерапии.

В основе принципа работы ингалятора Махольда – метод «теплой» ингаляции. Он не требует дополнительной подготовки специального сложного оборудования. Достаточно налить в ингалятор немного теплой воды и добавить несколько капель эфирного масла. Вместе с вдыхаемым воздухом молекулы эфирных масел проникают непосредственно вглубь слизистой оболочки дыхательных путей, а затем в кровеносную систему, бронхи и легкие, производя прямое лечебное воздействие на органы и системы организма, не раздражая кожу лица и глаз. Экономично расходуя ингаляционную смесь, ингалятор Махольда создает высокую концентрацию активно действующих веществ непосредственно в самом

очаге заболевания, и именно этим обеспечивается высокий терапевтический эффект.

При вдохе через насадку для носа молекулы эфирных масел воздействуют на чувствительные обонятельные клетки, импульс от которых поступает в центральную и периферическую нервные системы и нормализует их функции.

Слушая себя

Ингаляция при помощи ингалятора Махольда не только полезна, но еще и невероятно эстетична. Вместо громоздких небулайзеров (компрессионных ингаляторов) в вашей руке оказывается изысканная стеклянная трубочка с эфирным маслом. Благодаря своей универсальности, компактности и независимости от внешних источников питания ингалятор Махольда станет вашим незаменимым персональным доктором дома, в дороге, на работе и в путешествии. Но самое главное, прибор можно наполнять маслами по своему выбору или даже составить собственную

аромакомпозицию. Это делает ингалятор Махольда настоящей домашней лабораторией здоровья и красоты, индивидуальным проводником в мир заботы о своем организме.

Семейное дело

Над созданием этого эффективного, удобного и простого в использовании стеклянного прибора Оскар Махольд работал несколько лет. После многократных опытов с формой изделия он остановился на варианте, напоминающем курительную трубку. В 1954 году его сыновья основали собственную фабрику по производству ингаляторов, немного усовершенствовав его конструкцию и дополнив набором эфирных масел для удобства покупателей.



Просто как дышать

О пользе ингаляций рассказывает врач-терапевт высшей категории кандидат медицинских наук Георгий Кузнецов:

– Ингаляция – это легкий и доступный способ доставки лекарственных веществ в организм. Эффективным его делает естественность. Мы просто дышим, и ингаляционные вещества из смеси эфирных масел поступают в кровь напрямую через слизистую. При этом не возникает никаких болевых ощущений или травмирования, как, например, при инъекциях.

Помимо этого молекулы эфирных масел способствуют усилению кровотока и дополнительному притоку кислорода к воспаленной зоне. Это повышает лечебный эффект и сокращает время болезни.

Сегодня на российском рынке представлено много различных приборов для ингаляций. Но особенность ингалятора Махольда в том, что с его помощью можно воздействовать на глубокие отделы бронхолегочной системы, вплоть до альвеолярных отростков. Непосредственно в очаге заболевания обеспечивается высокая концентрация веществ ингаляционной смеси и достигается прямой лечебный эффект. Это очень ценное качество.

Ингалятор Махольда производства ООО «МедСтЭк».



Ингаляции через нос при помощи специальной насадки не только хорошо помогают при острых респираторных заболеваниях, но и улучшают сон, гармонизируют эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Гвоздика спасет от комаров, а лаванда – от солнечных ожогов

Какие эфирные масла понадобятся вам этим летом

Где бы вы и ваша семья ни находились этим летом – на море, даче или в путешествии, эфирные масла станут вашими незаменимыми помощниками. Они защитят от надоедливых насекомых, помогут адаптироваться в новой обстановке и обеспечат хороший улов даже начинающему рыбаку. Представляем самые популярные масла летнего сезона.

Для спокойного сна

Самым популярным летним маслом является масло гвоздики, и это неспроста: гвоздика считается эффективным средством от комаров. А главное – оно абсолютно натуральное. Достаточно перед сном на полчаса зажечь аромалампу с несколькими каплями, чтобы спокойно спать всю ночь. Приятный запах этого масла не выветрится, а его «отпугивающий» эффект сохранится до утра. В отличие от электрофумигаторов, использование масла гвоздики совершенно безвредно для здоровья.

Для хорошего улова

Как ни парадоксально прозвучит, но следующим в линейке



самых востребованных летом ароматических масел идет... масло аниса. И вот почему. Заядлые рыбаки хорошо знают, что запах аниса очень привлекает рыбу. Поэтому в наживку, которую они готовят самостоятельно, всегда добавляют несколько капель – и отличная рыбалка обеспечена! Ну, а если рыбак и забудет капнуть ароматной приманки, то заботливая жена всегда положит в кармашек рыболовной жилетки заветную бутылочку с маслом аниса.

Для счастливого пути

Масло мелиссы можно смело назвать «маслом путешественника». Особенно если ваш отпуск проходит в другой стране, где необходимо время для

акклиматизации. Организм всегда испытывает стресс при смене часовых и климатических поясов, даже если внешне это никак не проявляется. Масло мелиссы обладает успокаивающим и расслабляющим эффектом, помогает быстрее привыкнуть к новой обстановке и почувствовать себя легко и свободно. А еще это эфирное масло обладает настоящим «волшебным» эффектом: его аромат создает у человека удивительное ощущение, будто он окружен вниманием и заботой. Так что для путешественника масло мелиссы – это первое средство для адаптации. Способ применения масла тоже прост: зажечь перед сном аромалампу или повесить на шею аромакулон с несколькими каплями.

А еще в аптечку путешественника хорошо положить масло лаванды, которое помогает от солнечных ожогов и ускоряет заживление тканей. И кстати, его можно наносить на кожу в чистом виде, не разбавляя в косметическом масле.

Для защиты кожи

Летом, когда в разгаре садово-огородный сезон, так легко пораниться, ухаживая за любимыми цветами. И летние школьные каникулы тоже прибавляют хлопот – детишки носятся везде и всюду, и, конечно же, без порезов и ссадин здесь не обходится. Тут на помощь придет целый арсенал эфирных масел – **природных антисептиков**. Это масло чайного дерева, масло эвкалипта и пихтовое масло. Все они обладают ранозаживляющим действием и ярко выраженными бактерицидными свойствами. Эти масла не только обеззараживают, но и смягчают кожу, не сжигая ее в отличие от традиционных зеленки или йода. А для прекрасной половины человечества, которая так любит ходить в открытых босоножках на каблучках, масло чайного дерева – самое первое средство от мозолей.



Серия «Природный антисептик» создана специально для решения проблем, связанных с нарушением целостности кожного покрова. Она представляет собой оптимальное сочетание эфирных масел (чайного дерева, эвкалипта, пихты), обладающих бактерицидным и антисептическим свойствами, и базового масла календулы лекарственной. Это базовое масло также известно своими бактерицидными свойствами и обычно применяется при ранах и ушибах, чтобы избежать образования некрасивых рубцов и шрамов при заживлении.

5 масел, которые помогут учиться на пятерки

Эфирные масла для школьников и студентов

Осень, когда дети возвращаются после длительных каникул, – непростая пора для большинства семей. Резкий переход от свободного режима к строгому графику школы или вуза – настоящий стресс для организма. Это одинаково сложно как для первоклассников, так и для пятикурсников. Смена обстановки, новые впечатления, большой объем информации, который нужно освоить, – в первые осенние недели детям очень нужна поддержка.

1

Грейпфрут вместо будильника

Утром, чтобы легче было проснуться, зажгите аромалампу и добавьте в нее эфирное масло грейпфрута. Этот настоящий природный антидепрессант не только поднимает настроение, но и помогает детишкам сосредоточиться на уроках, поскольку повышает умственную активность и укрепляет нервную систему. А уж отвечать у доски ваш ребенок теперь точно будет уверенно: масло грейпфрута снимает чувство страха.

2

Розмарин укрепит память

Нагрузка в школе сейчас по-серьезнее, чем когда-либо. Если во время выполнения домашнего задания вашему ребенку бывает трудно справиться с мыслями, поможет стимулирующее масло розмарина. Оно великолепно активизирует работу клеток мозга и проясняет ум. Кстати, это масло можно смело назвать любимым ароматом студентов. Розмарин укрепляет память, позволяя запомнить большой объем информации. Так что если стихотворение Некрасова или исторические даты даются нелегко, розмарин выручит и здесь. Главное, не переусердствовать – для ингаляции с помощью ингалятора Махольда или применения в аромалампе достаточно нескольких капель.

3

Активным поможет герань

На школьных переменках вашему ребенку наверняка захочется побегать и пошалить, поиграть с одно-



7 км

за день должны пробежать и пройти пяти-шестиклассники. Иначе не смогут спокойно сидеть и запоминать урок.

классниками. И здесь, конечно, никто не застрахован от ушибов. Да и на уроках физкультуры часто возникают спортивные травмы – от небольших синяков до растяжений и спазмов мышц. В этих случаях незаменимы растирания и массаж с добавлением эфирного масла герани. Оно обладает спазмолитическим и обезболивающим действием. Несколько капель, добавленных в любое базовое масло или крем, помогут ребенку быстрее восстановиться после полученных травм.

4

Мандариновая сказка на ночь

Вечером, кроме традиционной ванны и чтения любимой книжки перед сном, зажгите в комнате аромалампу с капелькой мандаринового масла. Являясь прекрасным средством против бессонницы, оно успокоит и расслабит, снимет излишнее возбуждение, поможет восстановить силы. Утром и вы, и ваш ребенок проснетесь бодрыми и в хорошем настроении.

5

Хвойные защитят от простуды

Как правило, с наступлением осенней холодной поры дети легко простужаются. Стоит одному ребенку чихнуть – и вот уже половина класса лежит дома. Чтобы укрепить иммунитет, используйте композицию из масел пихты, сосны и кедра в соотношении 1:1:1, которая уничтожает микробы и вирусы в помещении и защищает организм от простуды. А еще эти масла обладают успокаивающим действием и служат средством для снятия стресса, поэтому помогут гармонизировать нервное и психическое состояние. Регулярно, два раза в день по 1 часу, проводите ароматизацию помещения с помощью аромалампы для всей семьи или используйте ингалятор Махольда для индивидуальной процедуры ароматерапии.

Чем пахнет масло

Существует несколько классификаций эфирных масел. Одна из них – по аромату делит масла на 5 групп.

Пряные эфирные масла:

анис, бадьян, базилик, валериана, гвоздика, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кориандр, корица, майоран, мелисса, миндаль горький, мускатный орех, мята перечная, розмарин, сельдерей, тмин, укроп, фенхель, чабрец, черный перец, шалфей.

Хвойные эфирные масла:

ель, кедр, кипарис, можжевельник, пихта, сосна, туя.

Цитрусовые эфирные

масла: апельсин, бергамот, грейпфрут, лайм, лимон, мандарин, петит грейн.

Цветочные эфирные масла:

бархатцы, герань, жасмин, иланг-иланг, лаванда, пальмароза, роза, ромашка.

Экзотические эфирные

масла: аир, вербена, ветивер, каюпут, ладан, лемонграсс, литсея кубеба, мирра, мирт, нероли, пачули, полынь, розовое дерево, сандал, табак, чайное дерево, эвкалипт.



Большинство дамасских роз цветут только летом. Но есть и исключения. Например, роза с поэтическим названием **Autumn Damask** («Осенний Дамаск») цветет все лето, а потом еще раз – осенью.



Настой пихтовых веточек – отличное средство предупреждения и лечения весенних гипо- и авитаминозов.

Место ПОД СОЛНЦЕМ

Где берут сырье для натуральных масел

Сырьем для масла может стать любая часть растения: цветы, бутоны, почки, листья, стебли, корни, ветви, кора, семена, зерна и смолы. А вот насколько масло будет качественным, зависит от района произрастания. В зависимости от происхождения сырья, масла можно разделить на несколько групп. И для каждой в мире есть свои лучшие места.



К **цветочной группе** относятся масла жасмина, лаванды, нероли, **дамасской розы**. Как видно из названия, масла этой группы добывают из цветов. Очень важно сделать это правильно, чтобы цветы не утратили своих чудодейственных свойств и не потеряли аромат. Например, чтобы получить 500 мл масла из цветов апельсинового дерева – нероли – придется обработать одну тонну этих белоснежных цветов. И собирать их нужно только в мае, строго до распускания бутонов. Обработать сырье надо очень быстро, иначе цветы безвозвратно теряют свой волшебный аромат. Именно поэтому цена на эти масла достаточно высока, но при этом ей соответствует и качество. Самые лучшие бутоны цветочной группы добывают в странах Востока, Юго-Восточной Азии, Франции, Италии, Индии, Египте и конечно Болгарии – болгарское розовое масло высоко ценится во всем мире.



Яркие представители **плодовой группы** – масла апельсина, грейпфрута, бергамота и лимона. Состав масла зависит от сорта и места произрастания цитрусовых. Лучшим сырьем считаются плоды из Алжира и Бразилии. Именно тут, обласканные солнцем, они приобретают удивительный и нежный аромат, любимый многими.



Одним из идеальных мест сбора натурального сырья для **древесной группы** эфирных масел считаются Западная и Восточная Сибирь, Алтай. Здесь, например, произрастает **сибирская пихта**, чья хвоя является уникальным источником витамина С. Пихту заготавливают круглый год, но максимальное содержание в ней аскорбиновой кислоты приходится на весну. Сырье этой группы также добывают в Северной Африке и Алжире (кедр атласский и кипарис вечнозеленый), Северной Европе, России и Скандинавии (сосна обыкновенная), а также в Северной Америке и Франции (туя западная).



К **травяной группе** эфирных масел относятся масла базилика, мяты перечной, розмарина, шалфея. Растут они практически везде, однако особо ценятся масла из трав Средиземноморья. Высокое качество сырья из этого региона обеспечивают чистейший воздух и свежая родниковая вода.

Выбирая эфирное масло, обращайтесь внимание на страну происхождения сырья. Ведь масло – это живая душа растений. Если сырье собрано в экологически чистых регионах, то и «душа» его будет чистой.

Букет красоты из Танжера

За какими маслами нужно ехать в Марокко

Природа смешала в Марокко свои самые яркие краски: золото пляжей и лазурь Средиземного моря, белизну горных вершин и зелень кедровых лесов. Таким же причудливым орнаментом в культуре страны сплелись арабские, берберские и французские следы. Именно от арабов марокканцы унаследовали традицию использования эфирных и косметических масел. Особенно в этом преуспели восточные красавицы.

«Жидкое золото Марокко» – так называют масло аргана, которое марокканские женщины с юности используют, чтобы сохранить здоровье и молодость кожи. Берберы считают дерево арган священным, так как оно дает материал для строительства, топливо, пищу для людей и животных, а масло его плодов является великолепным косметическим средством и лекарством. Есть даже свадебный обычай, когда невеста смотрит в миску с маслом и молится, чтобы ее красота осталась такой же, как в отражении.

Восточные красавицы применяли масло аргана не только в чистом виде, но и использовали его как базовое, добавляя в него натуральные эфирные масла. Если смешать аргановое масло с несколькими каплями эфирного масла **нероли**, получится прекрасное средство для профилактики растяжек. А сухим и поврежден-



денным волосам возвращали эластичность с помощью маски из яичного желтка, оливкового масла, эфирных масел лаванды и **шалфея мускатного**.

Косметические процедуры марокканки традиционно проводят в хамаме. Его посещение на Востоке сродни ритуалу. И обязательным элементом этого священнодействия и по сей день служит черное марокканское мыло – бельди. Оно изготавливается вручную на основе оливкового масла и эфирного эвкалиптового масла. Черное мыло глубоко очищает, смягчает и увлажняет кожу, обладает антисептическими свойствами, выравнивает цвет кожи. Иногда в него добавляют несколько капель эфирного масла апельсина, которое освежает и тонизирует кожу, являясь природным антиоксидантом и антисептиком. Оно улучшает микроциркуляцию крови и весьма эффективно борется с целлюлитом.

Другой восточный секрет гладкости кожи и красоты

волос – вулканическая глина из гор Атлас – русул. Благодаря природному происхождению и большому содержанию полезных минералов русул обладает поистине волшебными свойствами. Глина прекрасно очищает и сужает поры, разглаживает морщины, нормализует жировой баланс, укрепляет волосяные луковицы, ускоряет рост волос, снижает жирность и укрепляет их структуру. Восточные женщины используют эту чудодейственную глину в качестве шампуня и для разного типа волос добавляют в нее эфирные масла. Для жирных волос – масло грейпфрута, кедра и пачули, для нормальных и сухих – масло иланг-иланга, лайма, лимона или лаванды, а для лечения перхоти берут эфирные масла кедра, герани и чайного дерева.

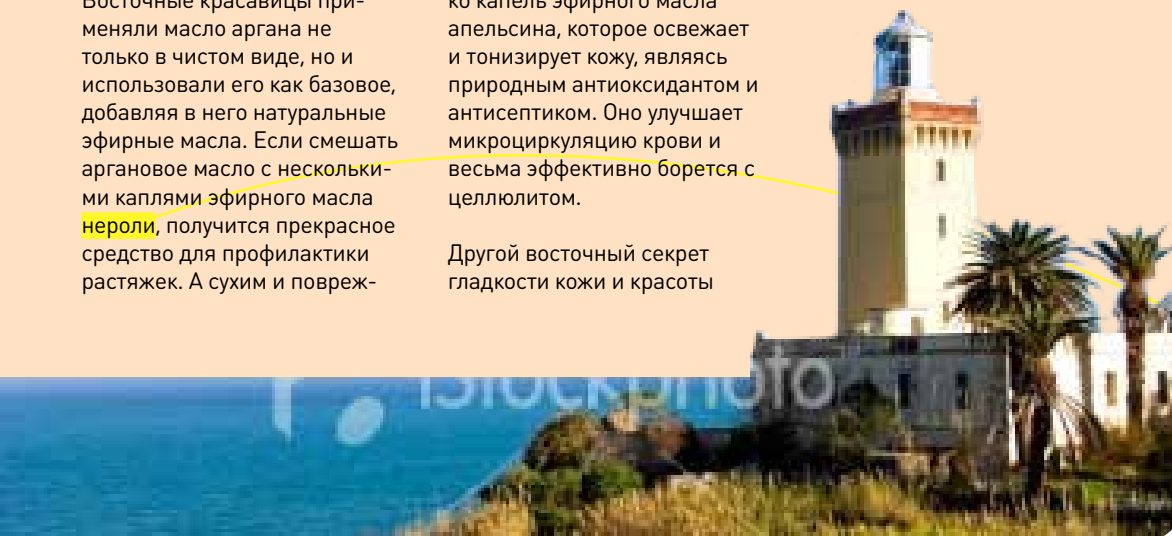
Сегодня секреты восточных прелестниц доступны прекрасной половине человечества со всего мира. Немного косметического масла, обогащенного капелькой эфирных масел, способно сотворить чудеса.



Эфирное масло шалфея мускатного получают методом перегонки с водяным паром (дистиляцией) из всей надземной части растения. Шалфей обладает хорошими бактерицидными, антисептическими, противовоспалительными качествами и является прекрасным антидепрессантом – успокаивает нервы, поднимает настроение, вызывает ощущение благополучия, а также стимулирует творческую активность. Ингаляции с маслом шалфея помогают при пневмонии, хроническом бронхите, туберкулезе легких, бронхиальной астме, применяются для укрепления иммунитета, профилактики ОРВИ и гриппа.



Кориандр
Марокко – родина такого известного растения, как кориандр. С древних времен его использовали как лекарственное средство, а также в кулинарии и для изготовления духов. Египтяне считали его пряностью счастья, приписывали ему качества афродизиака. Эфирное масло кориандра обладает стимулирующим действием, особенно при апатии, усталости, напряжении и нервном истощении. Его аромат повышает настроение, просветляет разум и укрепляет память.



Составь свою ароматкомпозицию

Конкурс для поклонников ароматерапии



Дорогие друзья! Мы объявляем конкурс «Составь свою ароматкомпозицию» и приглашаем к участию в нем всех поклонников этого полезного увлечения!

Условия конкурса следующие:

Вы составляете оригинальную композицию из эфирных масел компании «АСПЕРА» и рассказываете небольшую историю о том, что вдохновило вас на ее создание. Высылаете рецепт авторского ароматоктейля и рассказ-легенду на почту редакции: oooaspera@mail.ru или по адресу: 101000, г. Москва, а/я 888.

Жюри в составе наших лучших специалистов ознакомится с работами и отметит успешных участников.

Рецепты самых оригинальных композиций и ваши увлекательные истории про них мы с удовольствием опубликуем на страницах следующих выпусков нашего издания!

А трем победителям конкурса достанется главный приз – уникальный медицинский прибор, без которого представить сегодня ароматерапию просто невозможно.

Это главный герой нашего номера газеты – ингалятор Махольда с набором эфир-

ных масел для продолжения экспериментов.

Итак, внимание! Темы конкурсных композиций:

1

Тонизирующая: «Утро отличного настроения».

2

Активизирующая работоспособность: «День мудрых решений».

3

Настраивающая на романтический лад: «Вечер волшебных секретов».

Предложения по способам применения этих ароматных

миксов могут быть самыми разнообразными: ингаляции, а также использование в аромалампах и аромакулонах. Ну а чтобы не ошибиться с выбором ингредиентов для ароматоктейля, загляните на странички нашего издания и сайта www.asperainfo.ru – и вы наверняка найдете там не только много полезной и важной информации о маслах, но и почерпнете вдохновение для этого творческого задания.

И даже если вы никогда не делали ничего подобного – попробуйте! Мы уверены – у вас получится!

Желаем успехов в творчестве и ждем результатов до 30 сентября 2011 года!

Рецепты от «АСПЕРА»

Вдохновение вы можете найти и в этих универсальных рецептах от «АСПЕРА» – они подходят абсолютно всем. Главное помнить, что перед тем, как использовать любые косметические средства, будь то эфирные масла или крем, проведите тест на переносимость. Он подробно описан в инструкции ко всем маслам компании «АСПЕРА».



Маска для разглаживания морщин

В одну чайную ложку слегка подогретого масла жожоба добавить 3 капли эфирного масла иланг-иланг и 2 капли эфирного масла розы дамасской. Тщательно перемешать и нанести на кожу на 15 минут. Остатки промокнуть салфеткой.



Антицеллюлитная маска для тела

В две чайные ложки теплого миндального масла добавить по 10 капель эфирных масел душицы, апельсина и можжевельника. Смешать и втереть в кожу массажными движениями после приема ванны.



Лифтинг-маска для шеи и бюста

Смешать две чайные ложки теплого масла виноградных косточек с 10 каплями эфирного масла герани и 5 каплями эфирного масла лимона. Нанести на лицо и область груди и оставить на 5–20 минут. Остатки маски удалить салфеткой.

Издание компании «АСПЕРА»

Распространяется в аптеках
Тираж 20 000 экземпляров

Главный редактор
Лариса Кобзева

Редакционная коллегия
Анжелла Шаповалова
Александр Федорчук
Алена Рожкова

Информацию о натуральных маслах компании «АСПЕРА» можно получить на сайте www.asperainfo.ru

Ваши вопросы и предложения по газете направляйте на адрес oooaspera@mail.ru или 101000, г. Москва, а/я 888

Сделано в издательстве корпоративных медиа «Дорогая редакция»