

Los cinco aceites más famosos y sus usos

Los aceites vegetales son muy codiciados desde la antigüedad para tratar la piel y que se vea más bella y radiante. Esto es debido a que su composición es muy parecida a la del sebo de la piel, por lo que las células suelen asimilarlos rápidamente. Ayudan a hidratar y nutrir la piel, además de renovar las células, ya que contienen, entre otros, vitaminas y antioxidantes que luchan contra el envejecimiento de la piel y sus tejidos.

Cuanto más puros sean, más eficaces son, ya que con el refinamiento pierden numerosas vitaminas y ácidos grasos.

¿Cuáles son los que más nos solicitan en el centro de estética y en el herbolario? Pues el top five de los aceites incluye a los de almendras, de germen de trigo, de onagra, de rosa mosqueta y de oliva. Vamos a verlos de uno en uno.

El de almendras dulces es muy suave y ligero y penetra con un alto nivel en la piel y hasta capas muy profundas. Es ideal para bebés y embarazadas. Además es un "aceite base", es decir, es ideal para diluir en él los aceites esenciales que no se pueden aplicar de forma pura sobre el cuerpo ya que son muy fuertes. Es muy rico en antioxidantes y en vitaminas A y E, además de en ácidos grasos que nutren, mejoran la elasticidad y la firmeza de nuestra piel. En cosmética lo usamos para casi todo, hidratar cutis secos, reforzar uñas y cabello, unido a la rosa de mosqueta es genial para prevenir estrías del embarazo, como desmaquillante de ojos....

El aceite de rosa mosqueta es regenerador y estimula la producción de células ayudando a la cicatrización. Por lo que se usa en dermatitis atópica, psoriasis, quemaduras, malas cicatrizaciones, estrías, en un acné..., además ayuda a prevenir las manchas en las pieles maduras, ya que ayuda a la melanina a que se distribuya de forma homogénea.



En pocas palabras, es capaz de combatir los 5 signos del envejecimiento: piel mate, deshidratación, flacidez, arrugas y manchas.

El aceite de germen de trigo está extraído de las semillas germinadas del trigo. Es un aceite con altísima concentración de vitamina E, que es el más antioxidante. Por lo que es un gran antiarrugas. También se puede tomar, ya que tiene ese alto po-

der antioxidante.

El aceite de onagra o primrose. Sus ácidos grasos son perfectos para nutrir y reafirmar la piel, ayudándola a fortalecerla. Si se toma, ayuda al control de la grasa, así como a reducir la pérdida de elasticidad de la piel favoreciendo su aspecto y su tersura. Ayuda a retrasar la aparición de las primeras arrugas. Además ayuda a regular los ciclos menstruales.

Por último, y no menos importante, el aceite de oliva. Es el más emoliente, por lo que ayuda a la hidratación de las pieles secas, sensibles o enrojecidas. Lo podemos aplicar después de la limpieza facial, solo unas gotas, masajeando delicadamente hasta la total absorción o mezclando con el aceite de almendras, para hidratar la piel del resto del cuerpo.

Si se usan al mismo tiempo en forma de suplementos dietéticos, se multiplican los resultados además de ver esos

resultados más rápidamente.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo herbolariaturvida@hotmail.com o pasar a visitarnos.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo,
gerente del Herbolario
Naturvida, de Valdepeñas

¡Síguenos!
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

Lanza
Diario de La Mancha