

Aceites vegetales

Como hemos visto en lecciones anteriores los aceites vegetales son un gran aliado para la correcta nutrición y hidratación de la piel, gracias a sus numerosos efectos terapéuticos y cosméticos. Es imprescindible escoger productos de calidad, que preservan intactas sus propiedades y componentes, por eso escogeremos aceites procedentes de agricultura ecológica y extractos por primera presión en frío.

Para un buen uso necesitaremos ir aprendiendo las principales calidades de cada uno para poder aprovechar correctamente de sus beneficios en nuestra piel y cabello.

Aquí quiero introducirte una selección de los aceites vegetales más utilizados para ir tomando contacto y empezar a escoger los que mejor se adapten a tus necesidades, para ir experimentando con ellos y encontrar tus sinergias.

Aguacate *Persea gratissima*

Características: Rico en omega 9 y 6, vitamina E, betacaroteno y polifenoles

Absorción: media pero rapida

Uso: lo hacen un aceite muy hidratante para cuerpo y cabello, excelente para pieles secas y apagada en cuanto gran regenerador, cabello seco o quebradizo, se utiliza también para piel poco elástica, piel de naranja/celulitis y masajes reafirmantes

Coste: +

Almendra dulce *Prunus amygdalus*

Características: Rico en omega 9, trazas de vitamina A, calmante y protector

Absorción: media

Uso: ideal para piel seca, sensible, irritada, cuidado corporal, adecuado para bebés, prevención de estrías en embarazo, irritaciones, eccema localizado, masajes. Personas alérgicas a las almendras mejor evitarlo

Coste: +

Avellana *Corylus avellana*

Características: Rico en omega 9, trazas de omega 6, contiene vitamina E y antioxidantes

Absorción: buena

Uso: un buen aceite neutro de fácil aplicación, suave y adecuado para toda la familia. Recomendado para hidratación de todo tipo de piel y también pieles grasas/acneicas por su fácil absorción. Buen tonificante para pieles apagadas o con problemas, favorece la actuación rápida de los aceites esenciales que los acompañen.

Evitar en persona alérgicas a frutos secos.

Coste: ++

Argán *Argania spinosa*

Características: Rico en omega 9 y 6, vitamina E

Absorción: buena

Uso: potente antioxidante y reparador, ideal como antiedad y revitalizante de piel y cabello. Excelente para piel secas, maduras, grietas, psoriasis, eccema.

Coste: +++

Borraja *Borago officinalis*

Características: Rico en omega 6 y 9, ácido gamma-linoleicos, fitoesteroles antioxidantes, vitamina E

Absorción: media pero rapida

Uso: antioxidante y reparador, un aceite para la mujer madura y pieles dañadas, altamente reparador y eficaz para tratar eczema y psoriasis.

Coste: +++

Caléndula *Calendula officinalis* (macerado)

Características: Ácidos grasos complejos en función del tipo de aceite utilizado en la maceración, propiedades antiinflamatorias, carotenoides y flavonoides antioxidantes

Absorción: media

Uso: apto para irritaciones, eccemas, alergias cutáneas, pieles sensibles, quemaduras y picaduras, adecuado también para bebés.

Coste: ++

Coco *Cocos nucifera*

Características: muy rico en ácidos grasos saturados, 50% de ácido laurico (AGS), 20% de ácido mirístico (AGS), 8% de ácido palmítico (AGS), 8% de ácido caprílico (AGS), 5-6% de ácido cáprico (AGS), fitoesteroles y vitamina E.

Absorción: se presenta en estado sólido hasta los 24 grados

Uso: suavizante y calmante, crea una capa protectora en la piel evitando pérdida de agua, alivia irritaciones, calma y repara. Ideal para pieles secas y muy secas, ligera protección solar (FSP 5). Se usa para ungüentos corporales, protectores labiales, mascarillas pelo seco y quebradizos, antipiojos.

Coste: ++

Germen de Trigo *Triticum vulgare*

Características: Ácidos grasos (omega 9 y 6), vitamina E y antioxidantes, trazas de vitamina K y carotenoides

Absorción: baja, textura espesa, consumir rápidamente una vez abierto.

Uso: un excelente aliado para combatir el envejecimiento, ideal para pieles secas y maduras, estrías, regenerador cutáneo. Utilizar diluido con otros AV mas fluidos como jojoba o avellana.

Coste: ++

Jojoba *Simmondsia sinensis*

Características: Ácidos grasos monoinsaturados y ceramidas; seborregulador

Absorción: muy buena

Uso: lo hacen muy hidratante para todo tipo de piel y regulador de la producción sebácea (ideal para pieles grasas). Proporciona una suave protección contra los rayos UV y en general contra intemperie y envejecimiento. Pielles maduras, sensibles, bebés, grasas; cuero cabelludo graso y puntas secas.

Coste: ++

Macadamia *Macadamia integrifolia*

Características: Rico en ácidos grasos, propiedades similares a lo de almendras dulces pero con mejor absorción y olor más suave

Absorción: Buena

Uso: Ideal tanto para piel muy seca o atópica como para piel mixta o grasa deshidratada y pieles maduras. Buena opción para utilizarlo como desmaquillante en tu cuidado facial diario. También como aliño exótico en la cocina (pruébalo con una tostada;)

Coste: ++

Nuez de albaricoque *Prunus armeniaca*

Características: Ácidos grasos, provitamina A (betacaroteno efecto rostro radiante), vitamina E y fitoesteroles

Absorción: muy buena

Uso: un potente antioxidante, antiedad, suave y polivalente, suaviza e hidrata la piel. Adecuado para pieles apagadas y sensibles, tanto para cuidado facial como corporal, bebés, excelente ayuda para preparar la piel para la exposición al sol, efecto rostro radiante)

Coste: ++

Onagra *Oenothera biennis*

Características: Ácidos grasos de los cuales un omega 6 de gamma-linoleico

Absorción: media consumir rápidamente una vez abierto, diluir con otro AV más fluido

Uso: muy beneficioso por sus propiedades reguladoras, antiinflamatorias, antioxidantes. Excelente anti-edad y para pieles castigadas, estados inflamatorios, eccema y psoriasis, sequedad vaginal.

Coste: ++

Pepita de Uva *Vitis vinifera*

Características: 60% de ácido linoléico (omega 6), 25% de ácido oléico (omega 9), 6-8% de ácido palmítico (AGS), 4-5% de ácido esteárico (AGS), fitoesteroles, polifenoles y vitamina E.

Absorción: buena

Uso: antiedad gracias a su propiedad antioxidante, al ser regulador sebáceo es ideal para piel mixta o grasa, también ayuda en cerrar los poros dilatados, nutriente y regenerador para piel y cabello.

Coste: +

Rosa Mosqueta *Rosa rubiginosa*

Características: Ácidos grasos esenciales (omega 3, 6 y 9), vitamina E y carotenoides.

Absorción: media pero rápida

Uso: Se suele utilizar mezclado con otros AV por ser un aceite especialmente activo, ideal para pieles maduras, excelente antiedad, ayuda para tratar estrías, grietas, excelente cicatrizante. Masajear bien para evitar dejar manchas en pieles claras y delicadas

Coste: +++

Sésamo *Sesamum indicum*

Características: ácido oléico (omega 9), ácido linoléico (omega 6), vitamina E, sesamol, sesamolina, sesamina, lecitina, selenio

Absorción: buena

Uso: pieles secas, maduras, sensibles, irritadas, ligera protección solar, tónico para uñas y cabello, buena base para cremas faciales y corporales y para tratamientos específicos cuales dolor muscular, celulitis, masajes...

Coste: +

Zanahoria (macerado) *Daucus Carota*

Características: Ácidos grasos complejos en función del tipo de aceite utilizado en la maceración, antioxidantes y gran cantidad de betacaroteno

Absorción: media pero rápida.

Uso: excelente para preparación a la exposición al sol, dona brillo a la piel, suave protección solar. antiarrugas, antiacné por su contenido elevado en vitamina A. Utilizar masajeando bien y en pequeña cantidad ya que puede dejar manchas en la piel.

Coste: ++

EN SINTESIS...

piel seca

aguacate

almendra dulce

coco

germen de trigo

sesamo

argán

piel mixta/grasa

avellana

jojoba

macadamia

pepita de uva

zanahoria

piel madura

germen de trigo

jojoba

macadamia

nuez de albaricoque

onagra

rosa mosqueta

zanahoria

argán

borraja

piel sensible

avellana

calendula

jojoba

nuez de albaricoque