

BLOQUE 4

Usos y propiedades

Usos y propiedades



Tópico



Oral

Usos y propiedades



Vía oral

Uso terapéutico

Los aceites vegetales son fuente de omega 3 y omega 6, beneficiosos como hemos visto para la salud cardiovascular, procesos inflamatorios, alergias, regeneradores cutáneos, etc. Las vitaminas también harán su papel mejorando las funciones de la piel, ojos y actuando como antioxidantes.

Se pueden tomar directamente en una cuchara, aunque ingerirlos mediante cápsulas también presenta sus ventajas, ya que pueden enmascarar el fuerte sabor de ciertos aceites vegetales, y facilitan la dosificación de estos.

Uso culinario

También se les puede dar un uso culinario, e incorporar en recetas para incrementar el valor nutricional y el sabor en la cocina.

Se puede añadir 1 cucharada a platos como ensaladas o purés.

Usos y propiedades



Vía tópica

Uso terapéutico

Son hidratantes y protectores de la piel. Los pequeños compuestos lipófilos que componen los aceites vegetales les permiten penetrar fácilmente en la epidermis, la capa más externa de la piel, y protegerla y nutrirla. Son esenciales para mantener la bicapa lipídica, el correcto estado de la piel, y son útiles como cicatrizantes y regeneradores de mucosas.

Ejemplos de uso: prevención y el tratamiento de afecciones dermatológicas, aplicados directamente sobre la piel, o diluidos en cremas corporales o faciales.

Uso cosmético

Además, se pueden incorporar en rutinas de belleza para el cuidado de la piel, las uñas y el cabello, precisamente por sus propiedades nutritivas y calmantes.

Ejemplos de uso: desmaquillantes, de crema de día o de noche, o mascarillas capilares.