

BLOQUE 6

# **Guía práctica de uso de aceites vegetales**

Ficha técnica AV	Textura	Composición principal	Propiedades principales	Indicaciones	Tips de uso
<p><b>AV de albaricoque</b> <i>Prunus armeniaca L.</i></p> <p>Uso oral</p> <p>Hueso de albaricoque</p>	<p>Fluida, penetra bien No engrasa</p>	<p>Fuente de ácido oleico (<math>\omega</math>-9) Ácido linoleico (<math>\omega</math>-6) Vitamina A Fitoesteroles</p>	<p>Tonificante Nutritivo Revitalizante</p> <p>(Stryjecka et al., 2019; Faucon, 2013)</p>	<p>Pieles fatigadas, desvitalizadas Vehículo de masaje Desmaquillante Preparación del bronceado</p>	<p>Sustituto crema facial de noche Masaje para bebés o piel sensible (también AV de almendras dulces) Desmaquillante: 50% AV albaricoque + 50% almendras dulces Aplicar con un algodón y arrastrar el maquillaje Elaboración de postres: añadir 1 cucharadita de café</p>
<p><b>AV de argán</b> <i>Argania spinosa</i></p> <p>Uso oral</p> <p>Frutos del árbol</p>	<p>Penetra bien</p>	<p>Equilibrio entre ácido oleico (<math>\omega</math>-9) y ácido linoleico (<math>\omega</math>-6) Vitamina E Fitoesteroles y escualeno</p>	<p>Antioxidante Cicatrizante Regenerador Antiinflamatorio</p> <p>(Poljšak y Kočevar, 2022)</p>	<p>Piel madura y seca Cicatrices, estrías Acné, alergias</p>	<p>Piel seca: aplicar después de la ducha Mascarilla cabellos secos y quebradizos: 2 cucharadas de manteca de karité + 3 cucharadas de AV de argán. Aplicar en masaje y dejar durante 30 minutos. Aromatizador couscous y elaboración de amlou</p>
<p><b>Oleato de árnica</b> <i>Arnica montana</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Macerado de capítulos de árnica montana en aceite de girasol BIO</p>	<p>Penetración media</p>	<p>Rico en ácido oleico (<math>\omega</math>-9) y ácido linoleico (<math>\omega</math>-6) Vitamina E Fitoesteroles Lactonas sesquiterpénicas</p>	<p>Antiinflamatorio Activa la circulación sanguínea Antioxidante</p> <p>(Smith et al., 2021)</p>	<p>Contusiones Hematomas Dolor articular</p> <p><b>NO INGERIR</b> <b>Toxicidad cardiovascular</b></p>	<p>Contusiones, chichones, y dolor articular: aplicar en la zona afectada, de 2 a 3 veces al día Dolor menstrual: aplicar sobre bajo vientre en masaje, de 2 a 3 veces al día</p>

Ficha técnica AV	Textura	Composición principal	Propiedades principales	Indicaciones	Tips de uso
<p><b>AV de baobab</b> <i>Adansonia digitata L.</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas del fruto</p>	Muy fluido, absorción rápida	Equilibrio de ácido oleico ( $\omega$ -9) y ácido linoleico ( $\omega$ -6) Ácido palmítico Vitamina E	Antioxidante Emoliente  (Komane et al., 2016, Ayanlowo et al.,2022)	Piel seca o muy seca Piel irritada Uñas frágiles	Piel seca, estrías, barrera cutánea: aplicar suave masaje en la zona afectada
<p><b>Oleato de caléndula</b> <i>Calendula officinalis</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Macerado de flores de caléndula en aceite de girasol</p>	Penetración media	Ácido linoléico ( $\omega$ -6) Beta caroteno Calendulósido F Flavonoides	Antiinflamatorio Antibacteriano Regenerador Cicatrizante Calmante  (Pommier et al., 2004; Korengath et al.,2008)	Inflamación local de la piel: picor, urticaria, radiodermatitis, eczemas, alergias cutáneas, picaduras de mosquitos, quemaduras, eritema del pañal	Aplicar sobre la zona de la piel afectada, de 2 a 3 veces al día Para quemaduras de primer grado (solares, cocina): 50% AV de rosa mosqueta + 50% de caléndula
<p><b>AV de calófilo</b> <i>Calophyllum inophyllum</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas del árbol</p>	Penetración muy baja, denso	Ácido oleico ( $\omega$ -9) Ácido linoleico ( $\omega$ -6) Ácido palmítico Ácido esteárico Vitamina E Ácido calófilico y inofilina	Antiinflamatorio Cicatrizante Tónico de los capilares sanguíneos  (Min, 2018)	Tendinitis, dolor muscular, dolor de cabeza Cicatrices Varices, hemorroides, cuperosis Caída de cabello	Piernas pesadas, varices: 50% AV de almendras dulces + 50% AV de calófilo, aplicar en masaje ascendente Caída de cabello: 50% AV de comino negro + 50% AV de calófilo, realizar masaje sobre cuero cabelludo

Ficha técnica AV	Textura	Composición principal	Propiedades principales	Indicaciones	Tips de uso
<p><b>AV de comino negro</b> <i>Nigella sativa</i></p> <p>Uso oral</p> <p>Semillas de la planta</p>	Penetración media	<p>Ácido linoleico (<math>\omega</math>-6)</p> <p>Ácido palmítico</p> <p>Ácido esteárico</p> <p>Ácido oleico (<math>\omega</math>-9)</p> <p>Vitamina E</p> <p>Nigelona</p> <p>Timoquinona</p>	<p>Analgésico</p> <p>Antiinflamatorio</p> <p>Antialérgico</p> <p>Gastroprotector</p> <p>Protector CV</p> <p>Inmunoestimulante</p> <p>(Yimer et al., 2019)</p>	<p>Dolor</p> <p>Alergias respiratorias y cutáneas</p> <p>Acné</p> <p>Caída de cabello</p> <p>Varicela</p>	<p>Para alergias respiratorias y cutáneas (acción similar, AV de perilla, fuente de <math>\omega</math>-3): tomar una cucharada de 5 ml 2 veces al día</p> <p>Acné: aplicar después de la limpieza facial</p>
<p><b>Oleato de hipérico</b> <i>Hypericum perforatum</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Maceración de las flores de hipérico en aceite de girasol</p>	Penetración media	<p>Ácido linoleico (<math>\omega</math>-6)</p> <p>Ácido oleico</p> <p>Vitamina E</p> <p>Flavonoides</p> <p>Hiperforina e hipericina</p>	<p>Antiálgico</p> <p>Antiinflamatorio</p> <p>Anti hematoma</p> <p>Cicatrizante</p> <p>(Nobakht et al., 2022)</p>	<p>Dolor (ciáticas, neuralgias, cefaleas...)</p> <p>Contusiones</p> <p>Hematomas</p> <p>Hemorroides</p> <p><b>ES FOTSENSIBILIZANTE</b> <b>no exponerse al sol después de las 24 horas de su aplicación</b></p>	<p>Base de sinergias a base de aceites esenciales para reducir la inflamación, dolores de cabeza, ciáticas...</p>
<p><b>AV de jojoba</b> <i>Simmondsia chinensis</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas del arbusto</p>	Fluida, penetra bien, no engrasa	<p>Ésteres de ceras</p> <p>Ácido gadoleico</p> <p>Vitamina E</p>	<p>Protector cutáneo</p> <p>Lubrificante cutáneo</p> <p>Seboregulador</p> <p>(Gad et al., 2021)</p>	<p>Piel grasa</p> <p>Acné</p> <p>Cabellos grasos</p>	<p>Cabello graso: mascarilla de AV de jojoba, dejar durante 40 minutos y retirar con lavado</p> <p>Piel grasa/acné: 15 ml de AV de jojoba + 15 ml AV comino negro + 5 gotas de AE de lavanda/árbol del té + 5 gotas de AE de manzanilla romana</p>

Ficha técnica AV	Textura	Composición principal	Propiedades principales	Indicaciones	Tips de uso
<p><b>Manteca de karité</b> <i>Butyrospermum parkii</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas del fruto</p>	<p>Sólido a temperaturas bajas</p> <p>Penetración baja, lenta</p>	<p>Ácido esteárico</p> <p>Ácido oleico (<math>\omega</math>-9)</p> <p>Ácido palmítico</p> <p>Alcoholes triterpénicos</p>	<p>Barrera cutánea</p> <p>Hidratante</p> <p>Emoliente</p> <p>(Dall'oglio et al., 2021)</p>	<p>Protector para rozaduras (deporte, excursiones...)</p> <p>After-shave</p> <p>Cabellos, manos, labios y pies secos</p> <p>Callosidades</p>	<p>Callosidades: calentar una pequeña porción de manteca de karité entre los dedos y realizar masaje sobre las zonas callosas. Cubrir con calcetines de algodón durante la noche, y por la mañana frotar las callosidades con AV de argán o albaricoque</p>
<p><b>AV de onagra</b> <i>Oenothera biennis L.</i></p> <p>Uso oral</p> <p>Semillas de la planta</p>	<p>Penetración baja, espesa</p>	<p>Ácido <math>\gamma</math>-linolénico (<math>\omega</math>-6) (GLA)</p> <p>Ácido linoleico (<math>\omega</math>-6)</p> <p>Ácido oleico (<math>\omega</math>-9)</p> <p>Vitamina E</p> <p>Fitoesteroles</p>	<p>Regenerador, incrementa la elasticidad</p> <p>Antialérgico</p> <p>Antiinflamatorio</p> <p>Protector cardiovascular y sistema nervioso</p> <p>Regulador hormonal</p> <p>(EMA; Aguilar, 2020; Kargozar, 2017)</p>	<p>Piel sensible, atópica, irritada</p> <p>Eccemas, psoriasis, dermatitis</p> <p>Menopausia y síndrome premenstrual</p> <p><b>Vía oral contraindicada en PERSONAS EPILÉPTICAS</b></p>	<p>Menopausia, síndrome premenstrual: tomar 1 cucharada al día o encapsulada</p>
<p><b>AV de neem</b> <i>Melia azadirachta</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas del árbol</p>	<p>Penetración media</p>	<p>Ácido oleico (<math>\omega</math>-9)</p> <p>Ácido esteárico</p> <p>Ácido linoleico (<math>\omega</math>-6)</p> <p>Ácido palmítico</p> <p>Azadiractina</p> <p>Nimbino</p>	<p>Antibacteriano</p> <p>Antifúngico</p> <p>Antiparasitario</p> <p>Nutritivo</p> <p>Emoliente</p> <p>(Benelli et al., 2017)</p>	<p>Repelente de mosquitos, piojos, garrapatas, ácaros...</p>	<p>Loción repelente: 1 cucharada grande de AV de neem + 5 cucharadas de AV de jojoba. Masajear la piel con el preparado, hasta 3 veces al día.</p>

Ficha técnica AV	Textura	Composición principal	Propiedades principales	Indicaciones	Tips de uso
<p><b>Manteca de ricino</b> <i>Ricinus communis L.</i></p> <p>Uso tópico</p> <p>Semillas de la planta</p>	Penetración baja	Ácido ricinoleico Ácido linoleico ( $\omega$ -6)	Antiséptico Nutritivo Reparador  (Kaibeck, 2018)	Uso cosmético: sérum anti manchas, fortalecedor de uñas y cabello, reparador de pestañas y cejas.  <b>NO USAR VÍA ORAL</b>	Uñas frágiles y quebradizas: aplicar con un pincel y masajear Desmaquillante ojos

**Otros AV**

- AV de almendras dulces** > Hidratante, nutritivo. Vehículo de AE, masaje para bebés
- AV de borraja** > Antiinflamatorio, antialérgico. Preventivo de reacciones cutáneas, eccemas. Aplicar en masaje sobre las zonas susceptibles
- AV de coco** > Nutritivo, reparador. Aplicar en la piel como barrera reparadora y vía oral para su uso culinario. Desmaquillante.
- AV de espino amarillo** > Regenerador de la piel y de las mucosas. Aplicar en formulaciones cosméticas o añadir como aliño de ensaladas
- AV de perilla** > Fuente de omega 3, antialérgico y protector CV. Tomar 2 cucharadas de 5 ml al día
- AV de rosa mosqueta** > Cicatrizante TOP, regenerador, antioxidante, antimanchas. Aplicar sobre cicatrices recientes, 1 vez al día.
- Oleato de zanahoria** > Preparador de la piel para el bronceado. Realizar masaje después de la ducha, 2 semanas antes del periodo de exposición solar

Advertencia:

La información aquí publicada es meramente divulgativa. No constituye la práctica de la medicina ni pretende sustituir el consejo de un médico o un farmacéutico. Consulte a su farmacéutico o profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento, así como antes de la utilización de alguno de los productos para que le asesore en su adecuación, modo de uso y tiempo de utilización necesario para su situación.