Click to verify

Oleo de amêndoa

O óleo de amêndoas é conhecido por suas propriedades hidratantes e nutritivas, além de ser amplamente utilizado em cuidados com a pele e cabelo. Neste artigo, exploraremos os benefícios deste maravilhoso óleo, suas diversas aplicações, precauções e a visão do Ayurveda sobre este óleo. Benefícios do óleo de amêndoas Existem dois tipos de óleo de amêndoa: doce e amargo. O óleo doce é o tipo mais comum de ser encontrado e é o tipo mais adequado para a sua pele, pois é obtido de uma amendoeira cujas sementes não contêm produtos químicos venenosos. Já o óleo amargo pode ser tóxico e é derivado de um tipo diferente de amendoeira. Os quatro nutrientes mais importantes encontrados no óleo de amêndoa doce são: vitamina E: fornece ao óleo suas propriedades antioxidantes que previnem os danos celulares causados pelos radicais livres e raios UV do sol;vitamina A: estimula a produção de novas células da pele, o que ajuda na redução de linhas finas;ácidos graxos ômega-3: auxiliam na prevenção do envelhecimento prematuro;zinco: auxilia na cicatrização de cicatrizes na pele. Esse óleo oferece uma série de benefícios para a pele e cabelo. É um hidratante natural eficaz que ajuda a suavizar e amaciar a pele ressecada. Com alto teor de vitamina E, o óleo de amêndoas também auxilia na redução de marcas e cicatrizes, além de combater os sinais de envelhecimento precoce. Seus nutrientes e propriedades antioxidantes promovem uma pele mais saudável e radiante. Visão do Ayurveda sobre o óleo de amêndoas O óleo de amêndoas é considerado de sabor doce, levemente quente por natureza e pesado para digestão. Devido estas propriedades, pessoas que possuem ou estejam com excesso de dosha Pitta devem evitar seu uso, pois pode haver agravação de Pitta devido a sua natureza mais quente. Já para pessoas que possuem aumento do dosha Vata, podem se beneficiar muito do uso deste óleo. Pessoas que sofrem com o ressecamento da pele, por exemplo, considerado um sinal de aumento do dosha Vata, se beneficiam com as propriedades hidratantes deste óleo. Alguma características deste óleo: emoliente;tônico;nutritivo;tônico para crescimento do cabelo;tônico para pele;tônico muscular;relaxante muscular. Para que serve o Óleo de Amêndoas Este óleo tem uma ampla gama de aplicações. Além de seu uso como hidratante corporal, pode ser aplicado para aliviar irritações e coceiras na pele, como resultado de condições como eczema e dermatite. Também é utilizado como óleo de massagem, proporcionando relaxamento e alívio muscular. O óleo também é benéfico para os cabelos, ajudando a promover o brilho, a maciez e a saúde dos fios. Um resumo de situações em que o óleo pode ser utilizado: Pele seca;Eczema;Pele frágil;Pele escamosa;Pele fina;Cabelo seco;Cabelo fino;Perda de cabelo;Constipação. Como usar Óleo de Amêndoas O óleo de amêndoas pode ser aplicado diretamente na pele, após o banho, massageando suavemente até a absorção completa. Pode ser utilizado em todo o corpo, incluindo o rosto, evitando a área dos olhos. Para usá-lo nos cabelos, aplique uma pequena quantidade nas pontas dos fios ou como uma máscara capilar, deixando agir por alguns minutos antes de lavar. Sempre leia as instruções do produto e faça um teste de sensibilidade antes de usar pela primeira vez. Óleo de amêndoas na pele O zinco presente no óleo é um nutriente essencial para o tratamentos de cicatrizes de acne. Por isso o óleo de amêndoa pode auxiliar no tratamento de estrias e cicatrizes de acne devido à sua composição. Pode passar Óleo de Amêndoas no cabelo? Sim, o óleo de amêndoas pode ser aplicado no cabelo. Ele ajuda a nutrir os fios, reduzir o frizz e promover a hidratação profunda. Para melhores resultados, aplique o óleo nas pontas dos cabelos secos ou úmidos e penteie para distribuir uniformemente. Evite aplicar na raiz se você tem cabelos oleosos, pois pode deixá-los pesados. Mas se você estiver pensando em tratar a queda de cabelo e deixá-los mais forte, então o ideal é que você utilize o óleo também no couro cabeludo, fazendo massagem para melhor absorção. Após a aplicação você pode deixar agir por 15 a 20 a minutos e depois retirá-lo lavando o cabelo. Óleo de Amêndoas: Contraindicações e Precauções Apesar dos inúmeros benefícios, esse maravilhoso óleo também possui algumas contraindicações. Pessoas com alergia a amêndoas devem evitar o uso do óleo, pois pode desencadear reações alérgicas graves. Além disso, é importante realizar um teste de sensibilidade antes de usar o óleo pela primeira vez, aplicando uma pequena quantidade na pele e observando se ocorre alguma reação adversa. Se surgirem sintomas como vermelhidão, coceira ou inchaço, suspenda o uso imediatamente e consulte um médico. Óleo de Amêndoas para gestantes O óleo de amêndoas é frequentemente recomendado para gestantes, pois pode ajudar a prevenir o surgimento de estrias, mantendo a pele hidratada e flexível. No entanto, é sempre aconselhável consultar um médico antes de utilizar qualquer produto durante a gravidez, para garantir a segurança e obter orientações adequadas. Onde Comprar: óleo de amêndoas doces prensado a frio? O óleo de maior qualidade é o prensado a frio, pois a sua técnica de extração consegue manter as propriedades e nutrientes encontrados na amêndoa. Para obter óleo de amêndoas doces prensado a frio de alta qualidade, é importante buscar produtos confiáveis. Opte por marcas reconhecidas no mercado, que utilizam métodos de extração adequados para preservar os nutrientes do óleo. É possível encontrar o óleo em lojas de produtos naturais, farmácias e também em lojas online especializadas em cosméticos e produtos naturais. Conclusão O óleo de amêndoas é um aliado poderoso para cuidados com a pele, cabelo e bem-estar geral. Com seus diversos benefícios e aplicações, é importante utilizá-lo corretamente, seguindo as instruções e precauções adequadas. Lembre-se sempre de fazer um teste de sensibilidade e, se tiver dúvidas, consulte um profissional de saúde. Ao escolher o óleo de amêndoas, busque por produtos de qualidade em locais confiáveis, garantindo assim os melhores resultados para sua rotina de cuidados pessoais. Fonte: Quer entender como a terapia ayurveda pode ajudar você a buscar o equilíbrio na sua saúde?Agende uma consulta e vamos construir uma rotina ayurvédica ideal para você.Clique aqui e saiba mais. Benefícios dos Óleos O óleo de amêndoa é extraído através de um processo de destilação de óleo, mas também pode ser extraído com uma prensa de amêndoa. Quando este óleo concentrado é isolado ele contem benefício para saúde, pois é embalado com gorduras saturadas, monoinsaturadas e poli-insaturadas, as duas últimas em níveis notavelmente mais altos do que os anteriores.Este óleo é particularmente rico em vitamina E, fornecendo mais de 200% do seu requerimento diário em 100 gramas deste óleo. Devido à rica densidade de nutrientes desse óleo, é usado como remédio caseiro para dezenas de condições diferentes, com poucos efeitos colaterais. O óleo de amêndoa pode ser usado topicamente e internamente, mas esta não é a única variante deste óleo. Portanto, esse óleo provém produtos químicos que podem ser tóxicos quando consumidos em grandes concentrações. Além disso, o uso interno desse óleo é estritamente proibido, embora o consumo desse óleo com moderação seja considerado seguro.Propriedades do óleo de amêndoa:O óleo de amêndoa possui propriedade umectante e emoliente que ajuda na retenção de água na pele, mantendo-a hidratada. Também contém nutrientes como vitamina E, vitamina B, vitamina A, ácido fólico e arginina.Benefícios do óleo de amêndoa para saúde:1. Saúde do coração:Se consumido internamente, este óleo pode ter um impacto importante na saúde do coração, pois ajudar a reequilibrar seus níveis globais de colesterol e minimizar seu risco de certas condições cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames, graças ao alto ômega-3 e os níveis de ácidos graxos ômega-6.2. Saúde capilar:Os efeitos anti-inflamatórios presente neste óleo podem reduzir o impacto de condições como a caspa e outras condições irritantes do couro cabeludo. Além disso, a qualidade rejuvenescedora da vitamina E pode até ajudar a proteger a saúde dos seus folículos pilosos e aumentar o brilho e o volume do seu cabelo.3. Auxiliar na saúde da pele:Graças ao rico suprimento de antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 presentes neste óleo, é bem conhecido por seus efeitos sobre a pele. Além disso, o conteúdo de vitamina E deste óleo essencial é muito alto, o que significa que pode ajudar a diminuir o tom de pele e aumentar a circulação da pele, dando-lhe uma cor saudável e uma aparência sem defeito.4. Tratar lábios ressecados:O rico teor em vitaminas e as propriedades hidratantes deste óleo, podem tornar seus lábios macios e rosa. Toda vez que seus lábios se sentem ásperos e rachados, você pode simplesmente adicionar um pouco deste óleo para combater este problema.5. Anti-inflamatório:Se você sofre de condições inflamatórias de qualquer tipo, tanto internamente quanto na pele, este óleo pode ser um remédio rápido e efetivo. Este óleo ao ser aplicado em condições inflamatórias, pode estimular rapidamente o processo de cicatrização e mitigar a resposta alérgica naquela parte da pele.6. Contra o envelhecimento precoce:Muitas pessoas ainda não sabem, mas o potencial antioxidante da vitamina E, certos ácidos gordurosos e outros ingredientes ativos neste óleo podem neutralizar os radicais livres antes que possam causar mutação celular, ajudando na elasticidade da pele, combatendo rugas e manchas da idade.7. Melhora da saúde cognitiva:O óleo de amêndoa é essencial para aumentar o poder do cérebro, melhorando assim, a memoria, por isso não é surpresa que uma dose concentrada deste óleo possa ter o mesmo efeito. Este poderoso óleo sendo usado regularmente pode ajudar a dar-lhe uma vantagem cognitiva maior.8. Combate de dores musculares:Aliviar a dor e as dores musculares é um dos principais usos tradicionais deste óleo. Portanto, este óleo pode ser massageado na pele, onde penetra profundamente nos músculos por causa de seu baixo peso molecular e rejuvenesce os músculos. Na aromaterapia, o óleo é usado principalmente por causa de suas propriedades únicas. 9. Possui antioxidante:Muitas pessoas não sabem, mas este incrível óleo têm níveis altamente saturados de vitamina E bio disponível ou alfa-tocoferol, um aumento na ingestão do óleo é importante para resistir os níveis de LDL contra a oxidação. Além disso, os compostos polifenólicos possuem propriedades antioxidantes, o que o torna a melhor opção na luta contra radicais livres e outros componentes que podem prejudicar o sistema biológico.10. Preveni caspa:Este óleo é um selante natural e pode ser usado para bloquear a umidade nos cabelos molhados. Portanto, o óleo pode nutrir e dar os alimentos essenciais aos cabelos radiculares para aumentar o crescimento e brilho do cabelo. Além disso, este óleo penetra no couro cabeludo facilmente e protege a base dos folículos pilosos evitando a caspa e dando ao cabelo um acabamento liso e brilhante.11. Unhas saudáveis:óleo de amêndoa tem uma alta concentração de complexo de vitamina B e ferro, portanto, melhora a saúde das unhas. Você pode aplicar uma gota de óleo quente e esfregar a cutícula, fazendo isso todos os dias resultará em unhas mais grossas e suaves, além de manter livre de micose.12. Contra fadiga:O tratamento com este poderoso óleo alivia a fadiga e as dores desencadeando as toxinas. Além disso, este óleo tem propriedades anti-inflamatórias que são essenciais para combater este problema.13. Tratamento de erupção cutânea:A erupção cutânea é comum nas áreas de fraldas de crianças pequenas, em adultos a pele pode ser inflamada por causa de esfregar constantemente contra materiais duros. A fricção constante pode causar a pele irritada, este tipo de dermatite de contato provoca sensação de ardor e dor. Na maioria dos casos, são indicadas, pomadas à base de zinco, no entanto, este óleo é a melhor alternativa para combater este problema.14. Ajuda na remoção de psoríase e eczema:A psoríase e o eczema são alguns dos problemas comuns que são causados pela reação do corpo aos gatilhos internos e externos e, na maioria dos casos, deixam a pele seca e comichão. Raspar os afetados torna a situação pior e, nos casos em que a pele está desgastada, pode fazer depósitos grosseiros. A abertura da pele torna propenso a infecções bacterianas e fúngicas, complicando assim o manejo dessas condições crônicas. Portanto, este óleo é essencial para combater este problema.15. Remove manchas e bronzeados:O excesso de exposição ao sol é conhecido por inflamar a pele e causar vermelhidão e dor. No entanto, este poderoso óleo ajudará a proporcionar um alívio rápido para esses manchas e bronzeados indesejável na pele.16. Limpar a pele:Este óleo tem uma textura leve e pode penetrar facilmente através das células da pele, portanto, é capaz de desalojar os detritos e a sujeira que se acumulam nos folículos pilosos e nos poros da pele. Esta é uma das principais características deste óleo que o ajudará a combater as chances de desenvolver acne e cabeças pretas na pele.17. Contém propriedades curativas:Este óleo contem propriedades curativas que são essenciais para ajudar na efetivação de cicatrização de feridas na pele, que também é eficaz para diversos tipos de contusões.18. Combate rachaduras nos pés:O óleo de amêndoa é um óleo leve, que pode penetrar profundamente na pele e, portanto, proporcionar um resultado incrível combatendo assim, as rachaduras nos pés. Além disso, este óleo também é útil para tratar infecções fúngicas do seus pés.19. Prevenção do câncer:Ao adicionar este óleo regularmente aos seus alimentos pode prevenir o câncer de cólon. Além disso, este óleo é cheio de fibras, o que ajuda no bom movimento dos alimentos no cólon, prevenindo assim, o câncer.20. Fornecer energia ao corpo:Muitas pessoas ainda não sabem, mas este óleo é um grande reforço de energia devido à presença de manganês, riboflavina e cobre, que ajudam na geração de energia no corpo de forma geral.Confira através do vídeo abaixo outros Benefícios do Óleo de Amêndoa:Outros benefícios do óleo de amêndoa para saúde:Este óleo contém propriedades que são essenciais para a gestação;Muitas pessoas não sabem, mas este óleo ajuda no tratamento da constipação;O óleo ajuda na perda de peso;Este poderoso óleo ajuda a aliviar o estresse;Este óleo possui propriedades que ajudam a combater o colesterol.Efeitos colaterais do óleo de amêndoa:Assim como muitos outros ingredientes, o uso deste óleo sob certas condições pode ser bastante arriscado para sua saúde. Nós ressaltaremos os mais importantes. Tenha-os em mente antes da aplicação, pois, qualquer consumo de óleo é bom somente quando a ingestão é limitada. Não vá ao mar com óleo de amêndoa. Consulte um nutricionista ou um médico antes de consumir o óleo, pois em alguns casos ele pode causar alguns efeitos colaterais como:Sobredosagem de vitamina E;Problemas Gastrointestinal;Ganho de Peso;Aumento de nível toxico no corpo;Reações alérgicas. Alan Costa Óleo de Groselha Negra: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Gergelim: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Sândalo: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Lavanda: Para que serve, valor nutricional e benefícios Aloe Vera: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Camomila: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Palma Rosa: Benefícios, valor nutricional e para que serve Óleo de Abacate: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de tomilho: Valor nutricional, benefícios, como usar e malefícios Óleo de gerânio: Para que serve, valor nutricional e benefícios Óleo de Copaíba: O que é, propriedades, benefícios e como usarEste site usa cookies para garantir uma melhor experiência. Ao continuar a navegar, você está de acordo com isso. Para saber mais, acesse: Política de privacidade Explore os múltiplos usos e benefícios do óleo de amêndoa, desde aplicações culinárias até cuidados com a pele e cabelo. Saiba mais sobre sua composição química, tipos e considerações de segurança. Ideal para quem busca uma vida mais saudável e equilibrada. Introdução ao Óleo de Amêndoa O óleo de amêndoa tem sido usado há séculos para diversos fins, desde culinária a cuidados com a pele e cabelo. Extraído das amêndoas, que são as sementes do fruto da amendoeira (Prunus dulcis), esse óleo é conhecido por suas propriedades nutritivas e terapêuticas. Mas o que faz do óleo de amêndoa uma substância tão especial e como ele pode ser usado de maneira eficaz? Este artigo visa explorar os múltiplos usos, benefícios e propriedades químicas do óleo de amêndoa. Composição Química O óleo de amêndoa é principalmente composto de ácidos graxos, sendo os mais predominantes o ácido oleico e o ácido linoleico. Também contém vitamina E, um poderoso antioxidante, bem como outras vitaminas e minerais essenciais. A composição química específica pode variar dependendo do método de extração e da qualidade das amêndoas usadas. Geralmente, a fórmula química do ácido oleico é C18H34O2 e do ácido linoleico é C18H32O2. Tipos de Óleo de Amêndoa Existem basicamente dois tipos de óleo de amêndoa: o óleo de amêndoa doce e o óleo de amêndoa amarga. O primeiro é extraído das amêndoas de amendoeiras doces e é comumente usado para fins cosméticos e alimentares. O segundo é extraído de amêndoas amargas e é usado principalmente para fins industriais, não sendo adequado para consumo humano devido à presença de substâncias tóxicas como o ácido cianídrico. Usos Culinários Na culinária, o óleo de amêndoa é valorizado pelo seu sabor suave e textura leve, o que o torna uma excelente opção para cozinhar e temperar alimentos. É especialmente popular em pratos de confeitaria e panificação. O óleo também pode ser utilizado como substituto saudável para outros óleos mais saturados, como o óleo de coco ou a manteiga. Usos Cosméticos e Terapêuticos Fora da cozinha, o óleo de amêndoa é amplamente utilizado em produtos de beleza e cuidados pessoais. É um hidratante natural eficaz e pode ser aplicado diretamente na pele e cabelo. Além disso, é usado em uma variedade de produtos, desde sabonetes e loções até xampus e condicionadores. Benefícios para a Saúde O óleo de amêndoa é rico em nutrientes que oferecem uma variedade de benefícios para a saúde. Sua alta concentração de vitamina E contribui para a saúde da pele, enquanto os ácidos graxos essenciais podem ajudar a reduzir o colesterol e melhorar a saúde cardiovascular. Outros Benefícios e Aplicações Além dos usos mais comuns, o óleo de amêndoa tem aplicações terapêuticas mais específicas. Por exemplo, é frequentemente utilizado em massagens terapêuticas devido à sua textura suave e propriedades anti-inflamatórias. Também pode ser misturado com outros óleos essenciais para criar misturas de aromaterapia destinadas a aliviar o estresse e melhorar o bem-estar geral. Considerações de Segurança Apesar de suas muitas virtudes, é importante considerar algumas precauções ao utilizar óleo de amêndoa. Pessoas com alergias a nozes devem evitar o uso deste óleo, pois ele pode provocar reações alérgicas. Além disso, o óleo de amêndoa amarga não deve ser consumido, uma vez que contém substâncias tóxicas. Sempre opte por produtos de alta qualidade e considere fazer um teste de pele antes de usar o óleo de amêndoa em aplicações tópicas pela primeira vez. Como Escolher um Óleo de Amêndoa de Qualidade Quando se trata de escolher um óleo de amêndoa, a qualidade é fundamental. Procure produtos que sejam 100% puros e prensados a frio, pois estes normalmente retêm mais nutrientes. Verifique também a data de validade e as informações de armazenamento para garantir que você está obtendo um produto fresco e eficaz. Conclusão O óleo de amêndoa é um produto incrivelmente versátil que oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde e bem-estar. Sua composição rica em ácidos graxos e antioxidantes faz dele uma escolha excelente tanto para fins culinários quanto cosméticos. No entanto, como com qualquer produto natural, é importante utilizar o óleo de amêndoa com cuidado e atenção às considerações de segurança. Seja para melhorar a sua alimentação, enriquecer a sua rotina de cuidados com a pele e cabelo, ou mesmo para terapêuticas de relaxamento e bem-estar, o óleo de amêndoa é um investimento valioso para quem busca uma vida mais saudável e equilibrada. Home » Beleza » Óleo de amêndoas: o que é, quais seus benefícios e como usar na rotinaO óleo de amêndoas é um dos óleos vegetais mais usados na composição de produtos cosméticos. Isso porque esse óleo traz diversos benefícios para a pele e o cabelo. O óleo de amêndoas é um dos óleos vegetais mais utilizados em produtos cosméticos. E isso não é por acaso. Esse óleo tem propriedades altamente hidratantes que nutrem tanto a pele quanto o cabelo, como nenhum outro. Ele pode ser usado puro ou misturado a outros produtos, oferecendo uma série de benefícios. Esse óleo é extraído da semente do fruto da árvore amendoeira, que é a amêndoa. Contudo, existem dois tipos diferentes de amendoeira, uma que gera frutos doces e uma que gera frutos amargos. Sendo assim, o óleo vegetal usado para fins cosméticos é o feito a partir das amêndoas doces. As amêndoas amargas também são usadas para fazer óleo essencial. No entanto, por ter propriedades tóxicas, esse óleo é mais utilizado em aromatizantes. Portanto, o óleo de amêndoas que conhecemos por trazer diversos benefícios para a pele e o cabelo é o feito a partir das amêndoas doces. O óleo de amêndoas doce é totalmente puro e rico em vitaminas, tornando ele um ótimo ativo antioxidante. Então, vamos conhecer melhor todos os benefícios desse óleo vegetal. Vamos lá! Como usar Fonte: Alto Astral O óleo de amêndoas é repleto de nutrientes em sua composição, como vitaminas E, B, A, além de ácido fólico e arginina. Tudo isso faz com que esse óleo seja um dos produtos naturais que mais traz benefícios para a saúde e beleza. Por ter propriedades altamente umectantes e emolientes, o óleo de amêndoas ajuda a reter a água na pele, mantendo-a hidratada por mais tempo. Ele também é muito famoso na prevenção de estrias, principalmente durante a gravidez. Além disso, pode ser usado para tratar pele ressecada, podendo ser aplicado diretamente nas áreas mais secas. Por ser um produto versátil, o óleo de amêndoas também é um ótimo aliado para os cabelos. Pode ser usado puro para fazer hidratação, ou misturado a máscaras de cabelo, sendo muito eficaz para combater os danos causados pelo sol. Também pode ser usado para fazer massagens, retirar a maquiagem entre outras finalidades. Os benefícios do óleo de amêndoas Fonte: Dicas de Mulher Sendo assim, o óleo de amêndoas pode ser usado de diversas formas promovendo uma enorme variedade de benefícios para o corpo. Tais como: Hidrata a pele, aumentando a sua maciez; Melhora consideravelmente a elasticidade da pele, prevenindo o surgimento de rugas; Tem ação anti-inflamatória e calmante para a pele; Recupera a oleosidade natural da pele; Hidrata as cutículas; Hidrata profundamente os cabelos; Recupera os fios danificados e ressecados; Diminui o volume e acaba com os frizz dos cabelos; Promove brilho e maciez ao fios; Define os cachos; Combate a caspa e descamação do couro cabeludo. Como usar óleo de amêndoas na pele Fonte: Boa Forma O bom do óleo de amêndoas é que ele pode ser usado em todo o corpo, inclusive no rosto. Ele pode ser usado para fazer massagens corporais, para retirar a maquiagem e principalmente para hidratar a pele. Desse modo, a melhor hora para usar esse óleo é depois do banho, preferencialmente a noite. Isso porque é nesse momento em que os poros ficam mais abertos e assim o óleo consegue penetrar melhor na pele. Quando a pele estiver muito ressecada e descamando, o ideal é usar o óleo de amêndoas puro. Aplique o óleo diretamente na pele, fazendo movimentos suaves até que a pele o absorva completamente. Para fazer uma hidratação rotineira, você pode misturar algumas gotas do óleo de amêndoas ao seu hidrante usual. Assim, irá potencializar ainda mais a sua hidratação. Você pode usar esse óleo também para evitar as estrias, aplicando ele diretamente na pele e massageando. Contudo, ele não elimina as marcas de estria, mas previne e pode melhorar a aparência da pele. Como dito anteriormente, o óleo de amêndoas pode ser usado para retirar a maquiagem. Desse modo, passe um pouco do óleo sob o rosto e faça uma leve massagem. Em seguida, retiro o excesso de óleo com um papel toalha e lave o rosto com um sabonete. Para cuidar das cutículas ressecadas, aplique um pouco de óleo nelas e massageie. Isso irá mantê-las hidratadas por mais tempo. O óleo de amêndoas também pode ser usado para fazer aromaterapia. Isso porque é um ótimo óleo carreador, que pode ser usado como base para diluir óleos essenciais muito concentrados. Como usar óleo de amêndoas no cabelo Fonte: Madeixa Nos cabelos, o óleo de amêndoas também não deixa a desejar nas possibilidade de uso. Podendo ser usado de diversas formas para promover uma maior hidratação dos fios. Esse óleo é uma ótima opção para fazer umectação no cabelo. Para isso, aplique o óleo de amêndoas nos cabelos secos, desde a raiz até as pontas. Faça isso aplicando mecha por mecha para uma melhor distribuição do óleo. Depois, deixe o produto agir por cerca de 30 minutos. Por fim, lave o cabelo normalmente e deixe secar naturalmente. Para potencializar o efeito do seu condicionador, misture uma colher de chá de óleo de amêndoas para cada 250 ml de condicionador. Para tratar a caspa e queda, passe óleo de amêndoas na raiz dos cabelos e faça uma massagem com movimentos leves. Deixe o produto agir no cabelo por uns 5 minutos. Em seguida, penteie o cabelo com um pente fino puxando os fios da raiz até as pontas. Feito isso, lave os cabelos com um shampoo anticaspa e termine com um condicionador. O óleo de amêndoas é muito indicado para cuidar dos fios longos e com pontas ressecadas. Desse modo, passe algumas gotas de óleo nas pontas dos cabelos antes de dormir. Assim, o óleo irá penetrar bem os fios, evitando que eles quebrem durante a noite. Contudo, embora usar o óleo diretamente no cabelo ajude a hidratar e recuperar os fios, não é recomendada a sua aplicação direta no cabelo e em grandes quantidades. Isso porque pode deixar com um aspecto oleoso e pesado. Portanto, a melhor forma é usá-lo e depois lavar o cabelo. O efeito ainda será o mesmo, porém sem deixar o cabelo gorduroso. Óleo de amêndoas na cozinha Fonte: Viva Bem Além de todos esses benefícios para a beleza, o óleo de amêndoas também é muito bom para a saúde. Muito parecido ao azeite de oliva, o óleo de amêndoas é rico em gorduras monoinsaturadas e ácidos graxos, sendo assim, pode ser usado também na cozinha. O óleo de amêndoas contribui para manter os níveis de colesterol, ajuda o sistema digestivo e serve até como laxante natural, já que promove movimentos intestinais. Desse modo, tomar um copo de leite com algumas gotas de óleo de amêndoas ajuda a limpar o intestino. Mas para a ingestão deve ser o óleo puro, portanto, tenha certeza de que é óleo de amêndoas próprio para consumo. Descarte do óleo É importante lembrar ainda, que o descarte incorreto de óleos pode causar contaminação da água. Portanto, em hipótese alguma jogue óleos vegetais em ralos e pias. O ideal é procurar um local próprio para descarte desses produtos. Assim, coloque os resíduos do óleo em um recipiente adequado, e leve até um ponto de descarte, para que o produto tenha o descarte correto. Enfim, o que você achou dessa matéria? Aproveite para conhecer mais sobre o óleo de rícino. Fontes: Ecycle Beleza e Saúde Imagem Destacada: Guia 55 Imagens: Viva Bem Madeixa Boa Forma Dicas de Mulher Alto Astral