



Giardinaggio.net
il verde intorno a te

OLI ESSENZIALI



olio argan

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'argan è una pianta estremamente resistente, che si sviluppa in Marocco e si caratterizza per produrre dei particolari noccioli da cui si ricava l'omonimo olio.

Esistono ben due tipologie di olio di argan, che si differenziano in base all'avvenuta tostatura o meno dei noccioli prima che vengano impiegati.

L'olio cosmetico, che si caratterizza per avere una colorazione nettamente più chiara, viene applicato sulla pelle ed anche sui capelli.

L'olio alimentare, invece, presenta una colorazione notevolmente più scura e con un sapore molto più intenso, proprio per via dell'avvenuta tostatura dei noccioli e viene impiegato quotidianamente in cucina.

preparazione

L'olio di argan si caratterizza per essere ricavato in seguito ad un'attenta e scrupolosa operazione di spremitura a freddo di tutti i frutti dell'omonima pianta, che si sviluppa principalmente in Marocco.



proprietà terapeutiche

Dal momento che l'olio di argan presenta notevoli proprietà antiossidanti ed un ottimo quantitativo di acidi grassi essenziali, viene spesso impiegato per contrastare l'invecchiamento della cute.



Ovviamente, si tratta di una soluzione estremamente efficace, dal momento che agisce con un'azione protettiva nei confronti delle minacce esterne (come ad esempio smog e agenti climatici).

Una delle principali proprietà benefiche che viene garantita dall'olio di argan corrisponde senza dubbio ad un'attività stimolante, che favorisce la rigenerazione e l'ossigenazione della pelle.

Negli ultimi tempi anche rispettabili testate scientifiche hanno riconosciuto all'olio di argan delle importanti proprietà antiossidanti.

Si tratta di un olio che può vantare una ricca presenza di vitamina E e di acido linoleico e oleico, che risultano particolarmente efficaci per donare una maggiore livello di elasticità alla pelle.

In determinate beauty farm, addirittura, l'olio di argan viene fatto riscaldare e poi applicato sulla parte dolorante, in maniera tale da contrastare i disturbi a livello muscolare.

L'olio di argan si caratterizza anche per svolgere un'azione stimolante nei confronti dell'ossigenazione tra le cellule e per dare un'adeguata protezione ai tessuti connettivi.

L'applicazione dell'olio di argan permette certamente di riportare ad un ottimo stato di salute il livello idrolipidico della cute e consente anche di incrementare il nutrimento di tutte quelle cellule che si trovano nella cute.

proprietà cosmetiche

L'olio di Argan viene impiegato spesso anche in ambito cosmetico, soprattutto grazie alle sue notevoli proprietà antiossidanti, emollienti e idratanti, nonché elasticizzanti.

Si tratta di un olio particolarmente interessante per via del fatto che garantisce una sorta di ringiovanimento della pelle: questa azione benefica è dovuta principalmente alla ricca presenza di vitamine appartenenti al gruppo E e ad un buon numero di acidi grassi essenziali.

Una delle due tipologie di olio di Argan che vengono prodotte e sono presenti sul mercato è l'olio cosmetico, che si caratterizza per avere una colorazione piuttosto chiara e per essere utilizzato sulla cute, ma anche per trattamenti con i capelli, sulle unghie e per ogni tipo di massaggio.

L'olio di Argan ha, tra le sue principali caratteristiche, il fatto di essere estremamente idratante, ma di non ungere assolutamente: si tratta, ovviamente, di un grande vantaggio per chi deve utilizzarlo per fare dei massaggi.

utilizzo

L'olio di argan si può sfruttare seguendo diverse modalità, in relazione soprattutto allo scopo che si intende perseguire.

Per quanto riguarda i capelli, ad esempio, l'olio di argan può essere utilizzato facendo scaldare poche gocce tra le mani e poi strofinarlo, sempre con delicatezza, sui capelli.

Lasciamo riposare l'olio per almeno sessanta minuti e poi si possono tranquillamente lavare.

Per quanto riguarda le unghie, l'olio di argan svolge un'azione rinforzante nei confronti degli attacchi che giungono dall'esterno: si può mischiare olio di argan e succo di limone, lasciando in immersione le mani per un tempo minimo di dieci minuti oppure si può scegliere di applicare direttamente l'olio di argan sulle unghie, in maniera tale che le cuticole possano sempre avere un ottimo aspetto.

Sono sufficienti poche gocce di olio di argan da applicare in modo diretto sulla cute o anche all'interno dell'acqua utilizzata per fare il bagno ed ecco che si potrà certamente notare una nuova luminosità ed elasticità della pelle.

L'olio di argan si può utilizzare anche per fare dei massaggi, dal momento che rappresenta un anti-rughe naturale e permette di svolgere un'azione tonificante nei confronti dei tessuti connettivi e della pelle.

Si tratta, in ogni caso, di un prodotto cosmetico che permette di aiutare l'idratazione a livello cutaneo che è necessario per svolgere un'opera di prevenzione nei confronti delle rughe e delle smagliature.

Per eseguire un ottimo massaggio dopo aver fatto la doccia, si possono utilizzare sei o sette gocce di olio di argan da applicare sulla pelle quando è ancora abbastanza umida, strofinando leggermente in maniera tale che i principi attivi possa penetrare all'interno della cute più agevolmente.



olio di borragine

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

La borragine è una pianta che proviene dal continente asiatico, ma che al giorno d'oggi è particolarmente diffusa nel vecchio continente e nella parte settentrionale dell'Africa.

Dalla pianta di borragine si può ricavare un importante olio vegetale, che presenta una ricca concentrazione di acidi grassi essenziali e, in modo specifico, un acido gamma linoleico, che si dimostra il vero fulcro di tutte le attività benefiche che vengono svolte dall'olio di borragine.

L'olio di semi di borragine si ottiene dopo un complicato procedimento di spremitura a freddo ed è, senza ombra di dubbio, una delle principali fonti di acido gamma-linolenico (che viene definito anche con la sigla GLA): si tratta di un acido grasso semiessenziale che rientra all'interno della grande categoria degli omega-sei.

L'olio di borragine viene impiegato frequentemente per la regolazione degli ormoni e per far diminuire il livello di pressione che è presente nel sangue, ma permette anche di curare ottimamente le disfunzioni coronarie, la pressione alta e l'artrite reumatoide.

La ricca presenza di GLA, insieme al rispetto di una dieta corretta, può certamente apportare un gran numero di benefici, soprattutto nel caso in cui ci sia l'esigenza di trattare tutti quei disturbi che vanno a colpire la pelle, ma anche per quanto riguarda la cura della perdita di equilibrio a livello del metabolismo lipidico, allergie e disturbi artrici.

preparazione

L'estrazione dell'olio di borragine avviene attraverso una particolare procedura che viene definita con il termine di spremitura a freddo.

Ricordiamo che, nel corso di tale procedimento, non si applicano mai dei solventi, per il semplice motivo di non andare ad intaccare





in qualsiasi modo la presenza di acidi grassi all'interno dell'olio di borragine.

Frequentemente possiamo trovare in commercio l'olio di borragine sotto forma di perle, al cui interno si trovano GLA, olio di semi di borragine titolato, addensante, un antiossidante (ovvero un estratto naturale che possa contare su una ricca concentrazione di tocoferolo), perla di gelatina e un componente di resistenza.

proprietà terapeutiche

Le proprietà benefiche che è in grado di svolgere l'olio di borragine sono indubbiamente connesse alle peculiarità della GLA ed all'attività terapeutica che è in grado di svolgere questo acido grasso all'interno del corpo umano.

Il GLA, dopo essersi trasformato in acido diomogamma-linoleico (che viene definito con il termine di DGLA), permette di aumentare la produzione delle prostaglandine che appartengono alla serie 1 (anche in questo caso vi è un termine che le definisce, ovvero PEG1), che sono caratterizzate dal fatto di avere delle importanti proprietà antiaggreganti a livello piastrinico, permettono di svolgere un'adeguata protezione nei confronti dell'apparato cardiaco, sono antiaterogene, vasodilatatrici e antinfiammatorie.

L'olio di borragine si caratterizza anche per avere delle proprietà benefiche dal punto di vista eudermico e immunostimolante.

Sono proprio questi i cardini su cui si fondano le virtù benefiche di quest'olio: quindi, in un primo luogo, possiamo certamente riconoscergli una forte propensione al miglioramento del benessere della cute e delle unghie, una diminuzione dei pericoli e rischi a livello cardiovascolare, una diminuzione di tutti quei disturbi che sono legati all'artrite reumatoide, ad eczemi ed anche alla psoriasi.

In qualche occasione, inoltre, l'olio di borragine estende le sue proprietà benefiche anche al colesterolo alto e al controllo dell'ipertensione.

proprietà cosmetiche

Dal punto di vista cosmetico possiamo trovare un gran numero di prodotti che vengono realizzati proprio sfruttando le proprietà e le caratteristiche dell'olio di borragine.

Il fatto che quest'olio presenti al suo interno degli enzimi che combattano la vecchiaia e l'avanzamento dell'età permette anche di considerarlo come un buon prodotto anti-age.

Inoltre, permette di aumentare la velocità del procedimento di riparazione della pelle; l'olio di borragine è conosciuto, al giorno d'oggi, come uno dei principali anti-rughe, dato che rende la pelle molto meno secca e permette di aumentarne la lucidità e la morbidezza.

Per quanto riguarda l'utilizzo esterno, l'olio di borragine si può trovare in commercio sotto forma di numerosi prodotti in ambito dermo-cosmetico.

utilizzo

L'olio di borragine è particolarmente inadatto ad essere integrato con una dieta in cui è già presente un buon

quantitativo di oli di semi ed è invece povera di pesce: in questo caso, il rischio è solamente quello di avere degli effetti esattamente contrari rispetto a quanto pubblicizzato da chi realizza i prodotti a base di olio di borragine.

Possiamo trovare spesso l'olio di borragine in perle o capsule: in questi casi, si consiglia di assumerne non più di due capsule ogni giorno, magari servendosi di un bicchiere d'acqua, meglio se l'assunzione avviene nel corso dei pasti.

E' importante evidenziare come tutte quelle persone che soffrono di epilessia dovrebbero assumere l'olio di borragine solamente dopo aver prestato grande attenzione e aver ricevuto il benestare del proprio medico.



olio di germe di grano

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio di germe di grano si caratterizza per essere una delle fonti naturali che possono vantare il maggior quantitativo di vitamina E, oltre che un antiossidante liposolubile essenziale che consente di combattere molto efficacemente l'ossidazione dei tessuti e permette anche di conservare le cellule il più sane possibile.

L'olio di germe grano puro si caratterizza per permette di favorire di un enorme quantitativo di vitamina E e può vantare anche una ricca concentrazione di acidi grassi polinsaturi.

Si consiglia di assumere l'olio di germe di grano sotto forma di capsule, nelle modalità concordate preventivamente con il proprio medico e, comunque, non in misura superiore rispetto a quanto riportato sul foglio illustrativo presente all'interno della confezione.

L'olio di germe di grano ha anche la particolarità di garantire un elevato numero di effetti benefici relativi alla presenza dei tocoferoli e tocotrienoli.

Una delle cose più importanti a cui fare attenzione nel momento in cui si acquista un prodotto a base di olio di germe di grano è sicuramente quella di controllare che abbia un'origine garantita e pura e che nel corso della sua realizzazione non siano stati impiegati degli additivi.

Inoltre, il percorso di preparazione dell'olio di germe di grano deve sempre rispettare la spremitura a freddo, senza che si faccia uso di solventi, possibilmente proveniente da agricoltura biologica, in maniera tale che possa essere garantita la sua efficacia.

preparazione

L'olio di germe di grano si può ricavare tramite un complicato procedimento di spremitura a freddo (operazione che viene eseguita senza l'aiuto di particolari solventi del germe di grano).

Il procedimento di estrazione dell'olio di germe di grano, ovvero la spremitura a freddo, permette di fare particolare attenzione e di preservare nel migliore dei modi la vitamina E in confronto a tutti gli altri sistemi di estrazione a caldo che vengono frequentemente impiegati da un gran numero di produttori.



proprietà terapeutiche

Senza ombra di dubbio, l'olio di germe di grano si caratterizza per presentare al suo interno un elevato numero di elementi essenziali, come ad esempio una ricca concentrazione di vitamina E, acidi grassi polinsaturi (in particolar modo acido linoleico).

Gli impieghi in campo clinico che possono ricollegarsi all'utilizzo dell'olio di germe di grano sono sicuramente relativi alla presenza della vitamina E, che è stata scoperta proprio all'interno del germe di grano nel lontano 1922.

L'olio di germe di grano si caratterizza per svolgere un'attività benefica nei confronti dell'inquinamento atmosferico, dal momento che diminuisce notevolmente l'ossidazione delle cellule e la relativa formazione di radicali liberi.

Proprio per tale ragione, si consiglia l'assunzione di olio di germe di grano a tutte quelle persone che soffrono particolari crisi dovute alle stress o al lavoro, ma anche a chi pratica degli sport.

L'olio di germe di grano rappresenta anche una valida soluzione per contrastare la formazione dell'arteriosclerosi, dal momento che è in grado di ridurre i livelli di colesterolo.

Questo particolare olio ha anche la particolarità di svolgere un'attività rigenerante per quanto riguarda le cellule.

L'olio di germe di grano si caratterizza per svolgere un'attività stimolante delle funzioni ghiandolari e muscolari.

proprietà cosmetiche

L'olio di germe di grano si caratterizza per svolgere un'azione altamente benefica nei confronti delle pelli eccessivamente secche, dal momento che è in grado di garantire una doppia attività idratante e nutriente.



Questo interessante olio riesce a svolgere un'azione rinforzante direttamente sul film idrolipidico che non raggiunge livelli sufficienti.

In particolar modo, l'olio di germe di grano viene utilizzato per la realizzazione di prodotti che vanno a combattere il disturbo della pelle troppo opaca.

L'olio di germe di grano può essere utilmente sfruttato anche per la cura e il trattamento del cuoio capelluto: infatti, nel momento in cui viene applicato sui quei capelli che sono eccessivamente inariditi e fragili, riesce a svolgere un'azione benefica fin da subito.

utilizzo

Nel momento in cui si sceglie di impiegare l'olio di germe di grano per via esterna, la soluzione ideale è quella di applicarlo sulla pelle precedentemente lavata, con uno strato leggero e poco spesso, aumentandolo di settimana in settimana, in maniera tale da che si possa sfruttare un effetto simile alla maschera di bellezza.

La parte residua della maschera dovrà essere tolta utilizzando una salvietta, lasciando passare circa un quarto d'ora dall'applicazione.

Inoltre, l'olio di germe di grano si caratterizza anche per possedere delle notevoli qualità emollienti e rilassanti: per questa ragione si consiglia di applicare quest'olio su tutto il corpo, lasciando che faccia effetto per almeno un quarto d'ora, per poi procedere tranquillamente al lavaggio.

Una delle principali caratteristiche dell'olio di germe di grano è anche quella di avere un odore particolarmente intenso: ecco spiegato il motivo per cui si consiglia di mischiarlo con altri oli essenziali.



olio di iperico

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [Estrazione](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio di iperico, che viene anche definito Olio di San Giovanni, è estremamente diffuso fin dall'antichità per via delle sue importanti proprietà che consentono di curare adeguatamente le scottature, ma è anche capace di svolgere un'azione lenitiva nei confronti di tutti i disturbi di natura articolare e così via.

Estrazione

Il passo, senza ombra di dubbio, fondamentale è quello che riguarda la raccolta dei fiori di iperico, che deve essere sempre fatta nel mese di giugno: si tratta di fiori che devono essere colti solamente su terreni abbastanza incolti e piuttosto distanti dal traffico stradale e dal relativo inquinamento.

La tecnica di raccolta migliore e che permette di preservare nel migliore dei modi tutte le principali proprietà dell'olio di iperico è indubbiamente quella che si svolge fiore per fiore, facendo sempre molta attenzione ad evitare di provocare danni alla pianta.

Nella maggior parte dei casi l'iperico viene poi impiegato fresco, ovviamente solo dopo un'attenta fase di preparazione, per farne un suo esterno.



Una valida alternativa è rappresentata dalla possibilità di essiccare i fiori di iperico in un luogo ombreggiato, per poi conservare l'olio di iperico all'interno di piccoli contenitori per farne un uso interno.



preparazione

L'olio di iperico si può tranquillamente preparare anche come ottimo rimedio casalingo: dopo aver raccolto le sommità fiorite nel momento di massima concentrazione dei principi attivi (ovvero in estate, soprattutto durante i giorni compresi tra il 21 e il 24 giugno).

Una volta raccolte, dovranno essere inserite all'interno di un vaso di vetro trasparente, riempiendolo per circa tre quarti della sua capienza: a questo punto chiudiamo il contenitore ermeticamente, senza effettuare un'eccessiva pressione.

Arrivati a questa fase, dovremo versare l'olio di oliva (in alcuni casi va benissimo anche l'olio di soia) all'interno del contenitore con le sommità fiorite: chiudiamo nuovamente ermeticamente il contenitore e lasciamo che riposi in un luogo soleggiato per almeno venti -trenta giorni.

Si potrà facilmente notare come l'olio di iperico assuma, già dopo pochi giorni, una tipica colorazione rosso rubino.

Ogni tanto si potrà capovolgere il vaso, in maniera tale che venga ulteriormente stimolata l'estrazione dei principi attivi.

Una volta che finisce il periodo di esposizione ai raggi solari, possiamo ricavare l'olio filtrando il contenuto del vaso.

Una volta preparato in questa maniera, l'olio di iperico si caratterizza per garantire le sue notevoli proprietà per un periodo di circa ventiquattro mesi, anche se si consiglia di rinnovare la preparazione anno dopo anno.

proprietà terapeutiche

L'olio di iperico si può utilizzare direttamente su quelle piaghe che vengono provocate da delle ustioni: l'effetto di tale applicazione è principalmente quello di rimuovere ogni sorta di dolore in brevissimo tempo.

Inoltre, l'applicazione dell'olio di iperico permette anche di aumentare la velocità di cicatrizzazione, anche nei casi più gravi.

Nel caso in cui si debba affrontare un'ustione di primo grado, nella maggior parte dei casi, bastano due applicazioni di olio di iperico per avere risultati efficaci e totali.

Nelle ustioni di secondo grado, l'olio di iperico riesce a bloccare la necrosi e il procedimento di essudazione, oltre a consentire una cicatrizzazione delle piaghe senza che possa esserci qualche contatto con i batteri.

Per quanto riguarda, infine, le ustioni di terzo grado, dobbiamo sottolineare come l'olio di iperico riesce a sviluppare nel migliore dei modi le sue attività vasoprotettrici, garantendo una cicatrizzazione particolarmente rapida, senza alcun tipo di infezione o di raggrinzamento delle piaghe.

proprietà cosmetiche

Quest'interessante olio si caratterizza per avere notevoli proprietà cosmetiche, dal momento che è in grado di

svolgere un'attività lenitiva, emolliente e restitutiva, utile soprattutto per il trattamento di tutte quelle pelli che risultano eccessivamente screpolate, anche se va molto bene pure per curare le scottature.

In alcune zone viene addirittura chiamato con il termine di "olio della casalinga", dal momento che rappresenta un olio cosmetico di elezione per la cura sia della pelle che delle mani.

Alla stregua di tutti gli altri oli cosmetici, anche l'olio di iperico deve essere acquistato, se possibile, puro, ovvero realizzato senza avvalersi di alcun tipo di sostanze chimiche: quest'olio puro, si caratterizza per avere una tipica colorazione rosso rubino.

L'olio di iperico va molto bene anche per il trattamento di tutti quei piccoli tagli dovuto al ripido abbassamento delle temperature nel corso della stagione invernale.

utilizzo

Nel caso in cui si debbano curare delle scottature particolarmente difficili da trattare, allora si consiglia di ungersi efficacemente le mani con l'olio di iperico, prima di andare a letto e poi dormire con un paio di guanti in cotone, in maniera tale da non disperdere l'olio.

Si può utilizzare lo stesso trattamento per almeno due notti consecutive e rappresenta una valida integrazione all'impiego della crema anti scottature che si può utilizzare nel corso della giornata.



olio di jojoba

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio di jojoba si caratterizza per essere stato utilizzato fin dai tempi antichi da parte degli indiani, come sistema per curare efficacemente tutti quei disturbi legati alla pelle.

Viene chiamato olio di jojoba, anche se in realtà si tratta più che altro di una cera liquida.

C'è una particolarità che permette di differenziare notevolmente l'olio di jojoba da tutti gli altri oli di semi: si tratta del fatto che questo interessante olio non presenta al suo interno alcuna traccia di glicerina ed ha una molecola lineare, che non si ramifica e ciò permette indubbiamente di tenere in considerazione la sua grande facilità ad essere assorbito dalla pelle, oltre al fatto di riuscire a penetrare in profondità, fino a giungere a tutti quegli minuscoli pori dell'epidermide e degli interstizi del derma.

Tra le principali caratteristiche di quest'olio, troviamo indubbiamente il fatto di essere inodore, di aver un'elevata stabilità al calore ed una forte resistenza nei confronti dell'irrancidimento.

La folta concentrazione di antiossidanti naturali, quelli che vengono definiti scientificamente tocoferoli, permette di considerare l'olio di jojoba come un'ottima soluzione anche per eseguire dei massaggi sul corpo.

In confronto a tutte le altre tipologie di olio di semi che vengono utilizzati con uno scopo cosmetico, l'olio di jojoba si caratterizza per non presentare al suo interno la glicerina, mentre è costituito da una molecola regolare, che permette anche di prendere la facilità con cui viene assorbito da parte della pelle del corpo umano.

preparazione



L'olio di jojoba non è altro che una cera liquida che si produce partendo dai semi dell'omonima pianta.

L'olio di jojoba si ricava da una complicata procedura, che comprende le fasi di macinazione e spremitura a freddo dei semi.

proprietà terapeutiche

La pianta di jojoba presenta numerose proprietà benefiche, che vengono sfruttate soprattutto in ambito cosmetico.

Ad ogni modo, l'olio di jojoba si caratterizza per essere uno di quei prodotti che si possono impiegare con enorme frequenza per contrastare tutti quei disturbi che vanno a colpire la cute ed il cuoio capelluto.

Una delle principali proprietà dell'olio di jojoba è quella di essere un ottimo antirughe, dal momento che è in grado di svolgere un'importante azione penetrante, con cui le rughe presenti sul viso possono essere rapidamente distese.



Tra le altre proprietà dell'olio di jojoba troviamo indubbiamente quella idratante ed emolliente, che permette di contrastare efficacemente lo sfaldamento dell'epidermide, in particolar modo nel corso dei mesi della stagione invernale.

Nel corso dei mesi estivi, invece, l'olio di jojoba deve essere applicato sia in precedenza che in seguito all'esposizione al sole.

Per via della sua funzione regolatrice dell'attività della ghiandola sebacea, l'olio di jojoba si dimostra anche molto utile per la pulizia dei pori.

Per quanto riguarda le sue proprietà benefiche contro le smagliature, è abbastanza facile capire che va utilizzato regolarmente in alcune situazioni specifiche, come ad esempio prima e successivamente allo stato di gravidanza.

All'interno dell'olio di jojoba possiamo trovare una ricca concentrazione di vitamine E, F e anche minerali.

Si tratta di un olio che può vantare un livello di protezione solare pari a quattro e che permette di rendere migliori e più costanti le abbronzature.

L'olio di jojoba è sebosimile, ovvero permette di sciogliere l'antico sebo consentendo di liberare, nello stesso tempo, e dare un'adeguata pulizia al bulbo capillifero, venendo spesso utilizzato per tale motivo all'interno dei trattamenti tricologici.

proprietà cosmetiche

Tra le proprietà benefiche di quest'olio, possiamo sottolineare anche la sua importanza in ambito cosmetico,



dal momento che sono stati realizzati un gran numero di prodotti che riguardano sia il benessere della cute che una soluzione anti-rughe.

Nel primo caso, dobbiamo sottolineare come l'olio di jojoba si caratterizzi per agire soprattutto per contrastare l'avanzamento dell'età della pelle e per combattere la secchezza della pelle.

Nel secondo caso, invece, l'olio di jojoba agisce direttamente sulla costituzione delle rughe, dando appunto una nuova morbidezza alla pelle e combattendo la secchezza, che provoca certamente una maggior facilità di formazione di rughe, soprattutto per via del suo minor spessore.

utilizzo

L'olio di jojoba deve essere utilizzato con applicazioni giornalieri sulla pelle (precedentemente si consiglia di effettuare una doccia, per permettere all'olio di penetrare con più facilità nella pelle pulita), sfruttando magari dei leggeri massaggi che permettono alla pelle di avere un assorbimento migliore.

C'è la possibilità anche di mischiare alcune gocce di questo interessante olio con la tradizionale crema che si applica ogni giorno sulla pelle per renderla più morbida.

Si consiglia anche di impiegare, insieme all'olio di jojoba, anche quello di avocado, in maniera tale da poter godere di un risultato più importante e significativo, anche per via delle proprietà toniche ed elasticizzanti che apporta questo secondo olio.



olio di limone

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio essenziale di limone viene utilizzato piuttosto frequentemente nel campo della cosmesi e si caratterizza per essere un liquido oleoso, dalla tipica colorazione gialla e con un caratteristico sapore amaro e bruciante.

Si tratta di una sostanza che è particolarmente solubile all'interno dell'alcool ed è composta, in gran parte, da limonene.

L'olio essenziale di limone si ottiene attraverso una particolare procedura di spremitura a freddo: il momento migliore per ricavare questo liquido è, senza ombra di dubbio, la stagione primaverile.

L'olio di limone viene impiegato molto frequentemente in campo alimentare, farmacologico e cosmetico, sia per la produzione e aromatizzazione di bibite che di profumazioni o di prodotti medici.

preparazione

L'olio essenziale di limone si può ricavare facilmente dalle scorze dell'omonimo frutto, che si caratterizzano per essere particolarmente porose.

Si possono utilizzare diversi sistemi di estrazione dell'olio.

Il primo metodo è quello manuale, che avviene mediante un processo di spugnatura, anche se si tratta di un sistema ormai antico e desueto: consisteva nella divisione a metà del limone e in una forte pressione sulla scorza tramite una spugna, in maniera tale da ottenere l'olio di limone.



Al giorno d'oggi, ad ogni modo, si è deciso di sfruttare dei sistemi di estrazione meccanici, che risultano notevolmente più rapidi ed efficaci.



Scegliere un metodo estrattivo dell'olio essenziale di limone piuttosto che un altro incide notevolmente sia sulla quantità di ciò che viene ottenuto, ma anche sulla qualità, senza dimenticare i costi connessi a tale procedimento.

Nel caso della pressione con spremitura a freddo, particolari macchine si occupano di raschiare e comprimere dei limoni interi, facendo fuoriuscire l'essenza dalle ghiandole oleifere.

L'olio essenziale di limone che viene estratto con la spremitura a freddo si caratterizza per avere un ottimo livello qualitativo, ma delle rese piuttosto limitate.

Un altro sistema di estrazione è rappresentato dalla spremitura attraverso un torchio idraulico, mentre l'olio deterpenato presenta una qualità notevolmente superiore a tutti gli altri, dal momento che può vantare una resa aromatica che supera di ben quindici volte quella dell'olio essenziale tradizionale, ma presenta anche dei costi di produzione notevolmente superiori.

proprietà terapeutiche

L'olio essenziale di limone si caratterizza per un'ottima solubilità nell'alcool e per il fatto di essere formato, in gran misura, da limonene, anche se presenta al suo interno una notevole varietà di componenti, tra cui cimene, alcoli, cumarine, pinene e canfene, ma anche fosforo, rame, manganese e alcune vitamine appartenenti al gruppo B.

La medicina popolare considerava il limone come un frutto in grado di trattare tantissime patologie, in particolar modo quelle di natura infettiva.

L'olio essenziale di limone che si ottiene dalla buccia presenta notevoli proprietà terapeutiche: tra le altre, dobbiamo sottolineare quella antisettica, astringente, depurativa, vermifuga e antibatterica.

L'olio di limone risulta particolarmente utile anche quando si tratta di svolgere un'attività stimolante sulla circolazione: ecco spiegato il motivo per cui è spesso consigliato per il trattamento della cellulite, dei dolori reumatici e del mal di gola.

In alcuni casi, l'olio essenziale di limone si dimostra estremamente utile anche per la cura di stomatiti, vene varicose e vermi intestinali, oltre che per combattere la pressione eccessivamente alta.

proprietà cosmetiche

Grazie alle sue proprietà astringenti e piuttosto delicate, l'olio cosmetico di limone viene spesso impiegato per il trattamento e il miglioramento della pelle che si trova vicino agli occhi.

Le caratteristiche di questa pelle si adattano molto bene con le peculiarità dell'olio cosmetico di limone, che permette di dare degli ottimi risultati (soprattutto nei confronti dei segni dell'invecchiamento, come ad esempio rughe o zampe di gallina).

utilizzo

L'olio essenziale di limone permette di dare un'adeguata protezione a numerosi componenti biologici infettivi, come ad esempio i virus dell'influenza e quelli parainfluenzali.

Per combattere in maniera efficace l'alitosi, è sufficiente versare due gocce di olio essenziale di limone e mescolarle con poche gocce di olio essenziale di menta piperita all'interno di un cucchiaino di acqua calda: in questo modo si potranno eseguire degli ottimi ed efficaci sciacqui orali.

Nel momento in cui si ha la necessità di combattere la gengivite o la stomatite, si consiglia di versare dieci gocce di olio essenziale di limone all'interno di un bicchiere di acqua e poi sciacquare in maniera prolungata la bocca, fino al momento in cui il disturbo scompare.

Con l'olio essenziale di limone si possono realizzare anche degli efficaci impacchi per emorroidi e per le vene varicose.

Le modalità di utilizzo di questo particolare olio sono davvero numerose, dal momento che si può impiegare tranquillamente anche per realizzare una maschera per contrastare la pelle grassa, così come può essere utile anche nei confronti dell'obesità.



olio di mandorla

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

Il mandorlo è una pianta che ha avuto origine nel Medio Oriente e che si sviluppa soprattutto in quelle zone che presentano un clima tipicamente mediterraneo, quindi caldo e soleggiato.

L'olio di mandorla si riferisce, nella stragrande maggioranza dei casi, all'olio di mandorla dolce, che risulta essere la tipologia maggiormente utilizzata per la produzione di tale prodotto.

Al contrario l'olio di mandorla amaro deve essere impiegato con grande prudenza per via della presenza di amigdalina, che viene spesso sfruttata per la produzione di cianuro.

Ad ogni modo, l'olio di mandorla si caratterizza per garantire un gran numero di principi attivi, tra cui oligoelementi e, in modo particolare, l'acido linoleico, che rappresenta un acido grasso polinsaturo essenziale.

preparazione

L'olio di mandorle dolci, che è quello maggiormente utilizzato sia in ambito cosmetico che terapeutico, si può ottenere, tramite una complicata operazione di pressione a freddo, dalle mandorle dolci.

Esistono due tipologie di mandorlo: la prima produce proprio il frutto dolce, mentre il secondo si caratterizza per la produzione di frutti amari.

Nel momento in cui si procede alla raccolta delle mandorle viene aperto il rivestimento che si trova nella parte esterna, in modo tale da poter avere a disposizione il guscio legnoso della mandorla.

Subito dopo l'avvenuta operazione di estrazione, l'olio di mandorla presenta un tipico colore giallo.



proprietà terapeutiche

L'olio di mandorla si caratterizza per essere un ottimo emolliente, ma è in grado anche di svolgere una buona funzione lenitiva, addolcente e nutriente.

Questo particolare olio ha la peculiarità di avere un gran numero di proteine, glucidi, sali minerali e vitamine appartenenti al gruppo A e B.

L'olio di mandorla ha, tra le sue principali caratteristiche, il fatto di integrarsi perfettamente con qualsiasi tipologia di pelle, dal momento che riesce anche a contrastare efficacemente l'invecchiamento della cute e viene impiegato soprattutto per curare le pelli eccessivamente secche e arrossate, come ad esempio quelle dei bambini.

La proprietà emolliente dell'olio di mandorle riesce a diminuire notevolmente il prurito (anche in alcuni casi eccezionali, come ad esempio il morbilli o la varicella) e, allo stesso modo, riesce a ridurre i tempi di guarigione nei confronti della dermatosi e, infine, viene considerato anche come un'ottima soluzione per combattere le smagliature.

proprietà cosmetiche

In ambito cosmetico, l'olio di mandorla si caratterizza per avere una buona diffusione soprattutto come salutare rimedio per i capelli che risultano sfibrati o opachi, ma anche come ottimo detergente, soprattutto per quanto riguarda la pulizia del viso.

In particolar modo, durante uno stato come la gravidanza o nel momento in cui si sta rispettando un regime dimagrante, si consiglia di impiegare l'olio di mandorla soprattutto sulle zone a più alto rischio, come ad esempio le cosce, il seno o i fianchi, applicandolo con un delicato massaggio, in maniera tale che possa essere velocemente assorbito dalla cute e possa diffondere tutti i suoi importanti principi attivi.

L'olio di mandorla, come dicevamo in precedenza, viene impiegato piuttosto frequentemente anche per il trattamento dei capelli sfibrati, che hanno la necessità di ricevere un trattamento rigenerante.

Come detergente per il viso, l'olio di mandorla è davvero ottimo, dal momento che rappresenta una valida alternativa a tutti quei sapone che comprendono componenti alcaline che possano incidere sul rinnovato equilibrio chimico e fisiologico dell'organismo.

utilizzo

Per quanto riguarda la cura dei capelli che possono essere troppo sfibrati o che hanno assunto una colorazione eccessivamente opaca, dobbiamo sottolineare come sia possibile applicare l'olio di mandorla come se fosse una specie di impacco, sempre prima di versare lo shampoo: bastano, senza dubbio, venti minuti di trattamento con quest'olio per poter garantire ai capelli un nuovo senso di morbidezza.

Nel caso in cui l'olio di mandorla venga utilizzato come ottimo detergente per la pulizia del viso, il consiglio è quello di impiegare sempre la tipologia "dolce", che riesce a levare ogni tipo di impurità che ogni giorno

attaccano la nostra pelle e non incide, al contrario dei saponi che contengono sostanze alcaline, sull'equilibrio del nostro organismo, riuscendo ad idratare con estrema facilità ed efficacia.

L'olio di mandorla risulta anche un buon emolliente per l'intero e può essere utilizzato sia per fare la doccia che per il bagno: si consiglia, in questi casi, di provvedere alla pulizia di tutto il corpo con un detergente leggero e solamente dopo questa operazione, si potrà applicare l'olio di mandorla sulla pelle, per poi fare la doccia o il bagno con l'acqua calda e sciacquare, alla fine, sempre con l'acqua fredda.

Avrete ottenuto, in questo modo, una pelle molto più liscia, che non necessita di applicazioni particolari di creme.

L'olio di mandorla si caratterizza anche per poter essere utilizzato per la cura delle cellulite: l'applicazione deve avvenire sulla zona interessata dal disturbo giornalmente, prima di ogni doccia, in modo tale che possa svolgere un'azione rivitalizzante.



olio di neem

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio di neem si caratterizza per essere ottenuto attraverso un procedimento di spremitura a freddo dei semi della pianta *Azadirachta Indica*, che si sviluppa soprattutto all'interno delle aree tropicali e sub-tropicali del continente asiatico, americano e in Medio Oriente.

Si tratta di una pianta che è diffusa praticamente dal 2000 avanti Cristo e veniva definito come quell'albero che era in grado di curare le malattie, mentre per gli arabi era molto più semplicemente l'albero benedetto.

L'olio di neem presenta al suo interno delle particolari molecole che sono in grado di combattere efficacemente virus, batteri e funghi, oltre ad avere numerose proprietà benefiche, tra cui quelle idratanti e ristrutturanti.

preparazione

L'olio di neem rappresenta un repellente davvero molto efficace per contrastare le zanzare, in special modo durante il periodo estivo.

Si tratta, come abbiamo già detto, solamente di una delle tante peculiarità che caratterizzano questo interessante olio.

Per ottenere un ottimo rimedio casalingo, si possono diluire poche gocce di olio di neem all'interno di un litro di acqua (che deve essere tiepida o, in ogni caso, a temperatura ambiente): all'interno di tale composto si dovrà poi versare una scaglia di sapone di Marsiglia e poi spruzzare con un piccolo ed apposito utensile a mano.



proprietà terapeutiche



L'olio di neem si caratterizza per svolgere una fondamentale attività antisettica, che si deve soprattutto alla ricca concentrazione di limonoidi, ovvero degli elementi fenolici e solforosi anche se l'intero fitocomplesso è eccellente e molto efficace.

Un'altra attività benefica che si può facilmente ricollegare all'olio di neem è quella antinfiammatoria, dal momento che la presenza di flavonoidi, polisaccaridi e limonoidi consente di garantire lo svolgimento di un'azione che ricorda molto quella dell'aspirina.

Tra le altre attività benefiche appartenenti all'olio di neem possiamo evidenziare quella insetto repellente e insetticida: la ricca presenza di limonoidi consente di agire efficacemente proprio sugli organi sensoriali degli insetti, per evitare che il loro appetito possa procurare un contatto con una parte scoperta del nostro corpo.

Inoltre, le proprietà rigeneranti e cicatrizzanti dei tessuti epiteliali che si possono ricondurre all'olio di neem sono garantite dalla folta concentrazione di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, soprattutto all'interno delle membrane cellulari.

proprietà cosmetiche

Il fatto di poter concentrare al suo interno notevoli proprietà benefiche, come quelle idratanti, ristrutturanti e rigeneranti, permette di considerare l'olio di neem come estremamente adatto anche ad essere impiegato per la realizzazione di prodotti cosmetici.

Oltretutto, l'olio di neem può vantare anche interessanti proprietà antisettiche ed insettifughe.

Ad ogni modo, nel campo cosmetico, possiamo trovare in commercio un gran numero di prodotti che vanno a curare tutti quei disturbi che colpiscono l'organismo umano a livello cutaneo.

Infatti, esistono dei prodotti cosmetici a base di olio di neem che vengono utilizzati frequentemente per la cura e il trattamento della psoriasi, ma anche dell'herpes.

Possiamo facilmente trovare anche dei prodotti per la cura e pulizia del viso, come le maschere viso che vengono realizzate impiegando, in buona parte, olio di neem, per fare in modo di liberarsi da quella sgradevole sensazione di pelle impura.

utilizzo

L'olio di neem, come abbiamo detto in precedenza, è un ottimo rimedio per combattere le zanzare, ma risulta anche particolarmente efficace quando viene impiegato come larvicida e come repellente, dal momento che gli insetti non riescono davvero a sopportarne l'odore.

Nel momento in cui si utilizza l'olio di neem, si può essere davvero sicuri di avere un ottimo scudo protettivo nei confronti delle zanzare e per evitare qualsiasi tipo di effetto collaterale.

L'olio di neem si può impiegare spruzzandolo: infatti, dopo aver miscelato con un po' di acqua, si può nebulizzare su ampie superfici, ma anche impiegare su persone ed animali o spruzzare in luoghi in cui si intende dare un'adeguata protezione nei confronti degli insetti.

L'olio di neem si può anche spalmare, dal momento che garantisce un'affidabile protezione soprattutto per i bambini, ma può essere anche una valida soluzione per gli animali domestici: l'applicazione dovrà avvenire, ovviamente, sulle parti scoperte della persona, sfruttando poche gocce di olio di neem che devono essere mescolate con la crema abitualmente impiegata.

L'olio di neem riesce anche a combattere in maniera molto efficace le punture di insetti e di parassiti: nel caso in cui, infatti, non si è garantita un'adeguata protezione alla cute e si è stati colpiti da una zanzara, si potrà applicare l'olio di neem, massaggiandolo sia sopra che tutto intorno all'area colpita.

In questo modo i gonfiori dovuti alla puntura di zanzara diminuiranno in poco tempo, mentre sia dolori che particolari pruriti avranno vita molto breve.

Per uso esterno, quindi, l'olio di neem si può impiegare come buon antiseptico ed antinfiammatorio a livello della cute, mentre può essere efficace anche per la cura coadiuvante delle micosi.



olio di rosa mosqueta

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

La rosa mosqueta o rosa moscheta è un termine particolarmente diffuso in ambito cosmetico: si tratta di una pianta che può vantare delle notevoli capacità medicinali e permette di garantire rinnovato benessere all'intero corpo umano.

In particolar modo, la principale caratteristica della rosa mosqueta è quella di essere un perfetto rigenerante per la pelle.

Un gran numero di donne ha ormai iniziato ad impiegare piuttosto frequentemente l'olio di rosa mosqueta con l'intento di avere una protezione preventiva nei confronti delle rughe d'espressione, ma anche per contrastare le cicatrici, le macchie che si formano sulla cute e le smagliature.

La rosa mosqueta è una pianta che proviene dal continente asiatico: dai suoi semi viene estratto proprio l'olio di cui vi stiamo parlando.

Questa pianta è diffusa soprattutto in Cile attualmente, ma è particolarmente diffusa anche nel continente europeo, senza però che le sue proprietà benefiche siano state sfruttate fino in fondo, se non da pochi anni a questa parte.

preparazione

L'olio di rosa mosqueta si ottiene mediante una particolare procedura di pressatura a freddo dai semi che fanno parte delle



bacche di una tipica rosa di origine sudamericana, che si sviluppa in modo spontaneo all'interno della regione Andina.

proprietà terapeutiche

L'olio di rosa mosqueta si caratterizza per presentare al suo interno un'elevata concentrazione di principi attivi: proprio per tale ragione, è in grado di garantire lo svolgimento di un'azione rigenerante nei confronti della pelle, dandole una nuova sensazione di benessere e rivitalizzandola.

Tra le principali caratteristiche terapeutiche dell'olio di rosa mosqueta troviamo anche il fatto di garantire un ottimo apporto dal punto di vista idratante e per contrastare la stanchezza.

L'olio di rosa mosqueta rappresenta un'ottima soluzione per svolgere un'azione stimolante nei confronti del processo rigenerante, permettendo di combattere contro la minor elasticità della cute e l'avanzamento dell'età, contrastando adeguatamente l'invecchiamento.

La notevole concentrazione di acidi grassi presente all'interno dell'olio di rosa mosqueta permette di svolgere un'attività idratante sulla pelle, donandole un rinnovato senso di freschezza e anche garantendo un apporto tonico, per rimuovere ogni tipo di macchia, smagliatura o cicatrice.

Per quanto riguarda sia le mani che gli arti, l'olio di rosa mosqueta permette di donare un nuovo tono di morbidezza ad entrambi, senza che vengano accumulati dei residui.

proprietà cosmetiche

L'olio di rosa mosqueta rappresenta un ottimo rigenerante per la pelle, senza che causi alcuna tipologia di effetto collaterale.

Si tratta di un olio che viene direttamente estratto dai semi del frutto della pianta di rosa mosqueta e il fatto di poter contare su una ricca presenza di acidi grassi polinsaturati, come l'acido linoleico e oleico è certamente ottimale per svolgere un'azione rigenerante sulla pelle.

L'olio di rosa mosqueta riesce ad essere la soluzione ideale per la cute: nel momento in cui ne viene fatto un uso continuativo, allora l'olio di rosa mosqueta permette di contrastare efficacemente l'invecchiamento della pelle, rimuovendo occhiaie e i segni d'espressione come le classiche zampe di galline.

Gli acidi grassi contenuti all'interno dell'olio di rosa mosqueta garantiscono un ottimo livello di freschezza e idratano la pelle, lasciando una sensazione di morbidezza su tutto il corpo.

I principi attivi contenuti all'interno dell'olio di rosa mosqueta permettono di svolgere un'attività stimolante sul processo rigenerante della cute, donando anche un'ottima sensazione idratante e di freschezza sul viso.

L'olio di rosa mosqueta esprime tutte le sue potenzialità, in modo particolare, sulle cicatrici (in particolar modo, riesce a rimuoverle del tutto o, in ogni caso, a levigarle nel migliore dei modi), ma permette anche di contrastare le macchie della vecchiaia, le rughe di espressione e anche l'invecchiamento prematuro di tutti i tessuti della cute.



L'olio di rosa mosqueta si caratterizza, inoltre, per essere particolarmente sensibile alla luce e a tutti gli sbalzi di temperatura: per tale ragione è importante acquistare un prodotto che sia sempre certificato e di ottima qualità.

utilizzo

L'olio di rosa mosqueta deve essere impiegato con cadenza giornaliera: il consiglio è quello di applicare questo particolare olio almeno tre volte nel corso della giornata, in maniera tale da poter avere dei risultati più efficaci.

L'applicazione dell'olio di rosa mosqueta deve avvenire con dei massaggi circolari, senza utilizzare troppa forza.

I risultati dell'applicazione di questo particolare olio si potranno notare solamente dopo un utilizzo continuativo di almeno 5-6 settimane.

Dopo aver accuratamente pulito il viso con l'esfoliante di rosa mosqueta, è necessario applicare l'olio di rosa mosqueta, si deve applicare sia sul viso che sul collo (che devono essere stati precedentemente lavati ed anche asciugati con cura), eseguendo dei leggeri massaggi con una tipica forma a cerchio.

Il consiglio è quello di effettuare tali massaggi almeno tre volte ogni giorno.

Come esfoliante per il viso, l'olio di rosa mosqueta si caratterizza anche per garantire un'ottima pulizia del viso, dal momento che va ad eliminare tutte quelle cellule morte, lasciando un senso di benessere e di freschezza.



olio di semi di lino

In questa pagina parleremo di :

- › [caratteristiche](#)
- › [preparazione](#)
- › [proprietà terapeutiche](#)
- › [proprietà cosmetiche](#)
- › [utilizzo](#)



caratteristiche

L'olio di lino si ottiene, come si può facilmente intuire, dai semi dell'omonima pianta: si tratta di una sostanza che è particolarmente ricca di trigliceridi di acidi grassi polinsaturi essenziali.

Questa concentrazione di tali trigliceridi è fondamentale dal momento che si tratta di nutrienti che devono essere garantiti al nostro corpo dall'esterno, dato che non vengono prodotti automaticamente dal nostro organismo.

L'impiego dell'olio di lino è efficace soprattutto nel momento in cui è necessario dare un maggiore equilibrio proprio tra gli acidi grassi polinsaturi essenziali: molto frequentemente, per via di un'alimentazione scorretta, tale equilibrio non si ha oppure è fortemente limitato.

Proprio per tale ragione, può essere efficacemente impiegato l'olio di lino, che svolge un'attività benefica migliore rispetto a quanto sono in grado di fare olio d'oliva e oli di semi comuni, anche se presenta un grado di efficacia un po' inferiore in confronto agli oli di pesce.

La grande concentrazione di acidi grassi polinsaturi all'interno dell'olio di semi di lino ha certamente lo svantaggio di rendere questo olio molto meno conservabile.

Infatti, l'olio di semi di lino ha la particolare caratteristica di diventare rancido in pochissimo tempo e deve essere estratto obbligatoriamente tramite un complicato procedimento di spremitura a freddo, dato che gli acidi grassi potrebbero subire notevoli alterazioni a temperature più elevate.



L'olio di semi di lino viene venduto sul mercato all'interno di bottiglie dalle dimensioni particolarmente limitate (tra 250 e 500 ml) e presenta, per i motivi che abbiamo appena spiegato, un livello di conservazione molto ridotto.

In commercio possiamo spesso trovare l'olio di semi di lino anche sotto forma di perle o capsule, che mettono a disposizione, però, una ridotta quantità di acidi grassi essenziali al loro interno.

preparazione

L'olio di semi di lino si ricava dalla spremitura dei semi dell'omonima pianta, che devono precedentemente essere sottoposti ad un'operazione di tostatura.

C'è anche un'altra particolare lavorazione, che prevede come l'olio di lino venga ottenuto da un procedimento di spremitura a freddo dei semi crudi (quello che viene utilizzato in campo cosmetico e terapeutico), in maniera tale da non intaccare in alcun modo la concentrazione e il quantitativo di acidi grassi essenziali che si possono trovare all'interno di quest'olio.

In seguito all'operazione di spremitura a freddo dei semi di lino, l'olio che si trova in uno stato "grezzo" si caratterizza per essere sottoposto ad un gran numero di procedimenti di chiarificazione e di filtraggio: tra i più diffusi, dobbiamo sottolineare certamente la fase di esposizione diretta ai raggi solari, all'interno di particolari vasi realizzati in cristallo che sono chiusi ermeticamente.



proprietà terapeutiche

L'olio di lino si caratterizza per essere tra quei pochi oli in cui la concentrazione di vitamina F risulta tre volte insatura ed è maggiore rispetto a quella della vitamina F due volte satura.

Proprio per tale ragione, si trattamento di olio di semi di lino si consiglia a tutte quelle persone che hanno particolari carenze di omega 3.

Una corretta alimentazione, che include ovviamente anche l'olio di semi di lino, permette di avere una pelle sempre morbida e contrasta la cute squamosa; tra le principali attività benefiche dell'olio di lino troviamo anche il fatto di combattere la sete anormale, la costipazione continua e il meteorismo.

proprietà cosmetiche

Spesso sentiamo parlare anche in ambito cosmetico di olio di semi di lino: si tratta, nella maggior parte dei casi, di prodotti che garantiscono una particolare efficacia nei confronti della cura e del benessere dei capelli.

L'olio di semi di lino, per via della sua peculiarità di avere un'elevata concentrazione di grassi omega 3, risulta perfetto per dare un maggiore apporto nutritivo ai capelli eccessivamente secchi o sfibrati.

E' importante, ovviamente, controllare molto bene il prodotto realizzato con l'olio di semi di lino prima di provvedere all'acquisto: si consiglia di scegliere sempre un prodotto che sia assolutamente puro o, nel peggiore dei casi, mischiato con altre tipologie di oli naturali.

utilizzo

L'olio di semi di lino risulta una soluzione estremamente efficace per il trattamento dei capelli, dal momento che si può efficacemente impiegare come vero e proprio impacco pre-shampoo.

Per svolgere tale azione benefica, è necessario applicare l'olio di semi di lino con dei leggeri massaggi, lasciando che agisca tranquillamente, aspettando almeno trenta minuti prima di effettuare il lavaggio dei capelli.

Inoltre, un'altra diffusa modalità di impiego è quella che sfrutta l'olio di semi di lino come maschera ristrutturante: in questa occasione, si consiglia di effettuare un impacco con l'olio e lasciarlo sul viso per diverse ore.

L'olio di semi di lino è ancora particolarmente diffuso come prodotto per lo styling: proprio per tale ragione, è sufficiente versarne una ridottissima quantità sulle punte dei capelli prima di eseguire la piega e avremo dei capelli che denoteranno una maggiore morbidezza e luminosità.