

Aceite de Almendras Dulces



Las **almendras** son ricas en grasas beneficiosas para la salud y belleza, proteínas, minerales y vitaminas A, B y E. Además hidrata, nutre y desinflama.



Resumen de propiedades del Aceite de Almendras

- Emoliente.
- Suavizante, hidratante y desinflamante.
- Puede ser puro o mezclado con otros aceites (aceite de rosa mosqueta). Aplicar sobre piel seca, arrugas, estrías, etc.
- Aromaterapia para diluir aceites esenciales.
- Cabellos maltratados, brillo y suavidad. Aplicar 2 cucharadas y cubrir. Lavar y aclarar con champú cotidiano.
- Interno: dolencias digestivas à tiene pequeño efecto laxante.

Valor Nutritivo del Aceite de Almendras

Cada 100 gr. de **almendra** común aportan 570 kcal, con lo que se convierte en un alimento importante para combatir el frío y obtener energía. Además el consumo de almendras aporta:

- **Vitaminas** (principalmente vit. B): tiamina, riboflavina y niacina.
- **Minerales esenciales:** zinc, hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.
- **Proteínas y ácidos grasos** beneficiosos.

El uso medicinal y nutritivo del aceite de almendras es conocido desde antaño. Una de estas aplicaciones es la de emoliente: el **aceite de almendras dulces** tiene la propiedad de ablandar la parte inflamada.

Además tradicionalmente, al **aceite de almendras dulces** se le atribuyen propiedades beneficiosas tanto para la piel y el cabello como para uso interno (dolencias gástricas).

Beneficios del Aceite de Almendras Dulces

Aceite de Almendras Dulces: *Usos Internos*



- Como **anti – inflamatorio**: puede mezclarse con otros aceites vegetales para despejar la mucosidad de los tejidos.
- Como laxante: puede ayudar en las dolencias del **sistema digestivo**.
- Como **complemento proteico**: las almendras tienen un alto contenido proteico que puede ayudar a reemplazar las proteínas animales en dietas vegetarianas.

Aceite de Almendras Dulces: *Usos Externos*

Piel suave, tersa e hidratada

- El aceite de almendras además de desinflamar y calmar las irritaciones cutáneas, hidrata y suaviza todo tipo de pieles. Se puede aplicar sobre estrías o lugares problemáticos.
- Previene las arrugas y las estrías.
- Puede mezclarse con otros aceites vegetales ([aceite de rosa mosqueta](#)) antes de aplicar directamente sobre la piel para mejorar su elasticidad y nutrición.
- Es muy utilizado para realizar masajes, tanto por su propiedad anti-inflamatoria como por su efecto hidratante.
- El **aceite de almendras** se recomienda especialmente en casos de sequedad, deshidratación o escamación. Puede aplicarse sobre la piel húmeda tras el baño o la ducha.



Cabello nutrido y brillante

El aceite de almendras **aporta brillo y suavidad** a los cabellos castigados, quemados o



Una vez se haya masajado el cabello con el aceite de almendras, se aconseja cubrir el cabello durante 1 hora y media para mayor efectividad. Lavar con el champú habitual tras la aplicación.

El almendro: origen y cultivo

El **aceite de almendras dulces** se obtiene a través del fruto del árbol del **almendro** (*Prunus Dulcis*), de la familia de las rosáceas, que tiene su origen en las regiones de Asia Central, donde es cultivado desde hace miles de años.

España se ha convertido en la actualidad en uno de los países productores de almendro más importantes del planeta, ya que los suelos sueltos y arenosos favorecen su cultivo en seco.

El almendro tiene hoy día muchas variedades de cultivo pero debido a que la mayoría de variedades del prunus son autoestériles, el cultivo debe acompañarse con la presencia de dos variedades distintas. De esta forma, el polen de una variedad de almendro poliniza a la otra.

Es de destacar que es la variedad de **almendras dulces**, la que presenta los mayores beneficios para el organismo sin ningún tipo de toxicidad, a diferencia de la variedad de almendras amargas que sí son tóxicas.

Aceite de Almendras Dulces, prensado en frío o refinado.

El **aceite de almendras dulces**, si bien puede obtenerse mediante la técnica de prensado en frío, suele tener su mayor presentación como cosmético en aceite refinado.

La particularidad del **aceite de almendras dulces refinado** se basa principalmente en que no presenta la intensidad del aroma del **aceite en prensado en frío**. Por lo que tiene un uso muy extendido en el ámbito cosmético.

El **aceite de almendras dulces prensado en frío** tiene su principal ventaja en la conservación de todas sus propiedades. El refinado por el contrario, pierde considerablemente sus propiedades debido al propio proceso de refinamiento.

