

Huile d'Amandes Douces



Les **amandes** sont riches en matières grasses bénéfiques pour la santé et la beauté, protéines, minéraux et vitamines A, B et E, en plus d'hydrater, nourrir et désenflammer.

- [Résumé des propriétés de l'Huile d'Amandes Douces](#)
- [Valeur Nutritive de l'Huile d'Amandes](#)
- [Bénéfices de l'Huile d'Amandes Douces](#)
- [L'Amandier : Origine et Culture](#)
- [Huile d'Amandes Douces, Pressage en Froid ou Raffinage](#)



Résumé des propriétés de l'Huile d'Amandes

- Adoucissante.
- Assouplissante, hydratante et désenflammante.
- Elle peut être pure ou mélangée avec d'autres huiles (huile de rose musquée). Appliquer sur la peau sèche, rides, vergetures, etc.
- Aromathérapie pour diluer des huiles essentielles.
- Cheveux maltraités : éclat et douceur. Appliquer 2 cuillères à soupe et couvrir. Laver et rincer avec shampoing quotidien.
- Interne : indispositions digestives et petit effet laxatif.

Valeur Nutritive de l'Huile d'Amandes

100 GR. d'**amandes** communes apportent 570 kcal, c'est pourquoi elle devient un important aliment pour combattre le froid et obtenir de l'énergie. En plus la consommation d'amandes apporte :

- **Vitamines** (principalement vit. B) : thiamine, riboflavine et niacine.
- **Minéraux essentiels** : zinc, fer, calcium, magnésium, phosphore et potassium.
- **Protéines et acides gras** bénéfiques.

L'utilisation médicinale et nutritive de l'huile d'amandes est connue depuis il y a longtemps. Une de ces applications est celle d'adoucir : l'**huile d'amandes douces** a la propriété de ramollir la partie enflammée.

En plus traditionnellement, on attribue à l'**huile d'amandes douces** des propriétés bénéfiques tant pour la peau et les cheveux comme pour l'utilisation interne (indispositions gastriques).



Bénéfices de l'Huile d'Amandes Douces

Huile d'Amandes Douces : *Utilisations Internes*

- Comme **anti-inflammatoire**: elle peut être mélangée avec d'autres huiles végétales pour dégager la mucoosité des tissus.
- Comme laxatif : elle peut aider dans les indispositions du **système digestif**.
- Comme **complément protéique**: les amandes ont un haut contenu protéique qui peut aider à remplacer les protéines animales dans des régimes végétariens.

Huile d'Amandes Douces : *Utilisations Externes*

Peau douce, lisse et hydratée

- L'huile d'amandes en plus de désenflammer et calmer les irritations cutanées, hydrate et atténue tout type de peaux. Elle peut être appliquée sur les vergetures ou les lieux problématiques.
- Elle prévient les rides et les vergetures.
- Elle peut être mélangée avec d'autres huiles végétales ([huile de rose musqué](#)) avant d'appliquer directement sur la peau pour améliorer son élasticité et nutrition.
- Elle est très utilisée pour effectuer des massages, tant par sa propriété anti-inflammatoire comme par son effet hydratant.

L'**huile d'amandes** est recommandée spécialement dans des cas de sécheresse, déshydratation ou squamation. Elle peut être appliquée sur la peau humide après le bain ou la douche.

Cheveux nourris et brillants

L'huile d'amandes **apporte éclat et douceur** aux cheveux fourchus, brûlés ou squamés



Après avoir massé les cheveux avec l'huile d' amandes, on conseille de les couvrir pendant 1 heure et demie pour une plus grande efficacité. Laver avec le shampoing habituel après l'application.

L'amandier : origine et culture

L'**huile d'amandes douces** est obtenue à partir du fruit de l'**amandier** (*Prunus Dulcis*), de la famille des rosacées, qui a son origine dans les régions de l'Asie Centrale, où il est cultivé depuis des milliers d'années.

L'Espagne est devenu actuellement un des pays producteurs d'amandiers plus importants de la planète, puisque les terres détachées et sablonneuses favorisent leur culture en terrain non irrigué.

L'amandier a de nos jours beaucoup de variétés de culture mais du au fait que la majorité de variétés du prunus sont autostériles, la culture doit être accompagnée avec la présence de deux variétés différentes. De cette manière, le pollen d'une variété d'amandier pollinise l'autre.

Il faut souligner que c'est la variété d'**amandes douces**, celle qui présente les plus grands bénéfices pour l'organisme sans aucun type de toxicité, contrairement à la variété d'amandes amères qui en effet sont toxiques.

Huile d'Amandes Douces, pressage en froid ou raffinage.

L'huile **d'amandes douces**, bien qu'elle puisse être obtenue au moyen de la technique du pressage en froid, a généralement sa plus grande présentation comme cosmétique en huile raffinée.

La particularité de l'huile **d'amandes douces raffiné** est basée principalement qu'elle présente pas l'intensité de l'arôme de l'huile **pressée en froid**. Ce pourquoi son utilisation est très étendue dans le milieu cosmétique.

L'huile **d'amandes douces pressée en froid** présente son principal avantage dans la conservation de toutes ses propriétés. Le raffinage au contraire, fait perdre considérablement ses propriétés à cause du processus de raffinage même.





www.inkanat.com