

Aceite de almendras dulces: beneficios para la piel y cómo usarlo

Beneficios del aceite de almendras para la piel, con propiedades ideales en el cuidado natural de la piel. Descubre todas sus cualidades y cómo usarlo fácilmente.

Como bien su nombre indica, el **aceite de almendras** se extrae directamente del árbol del almendro, que a través de una serie de procesos mecánicos a bajas temperaturas consiguen extraer todo el aceite de este fruto que después se somete a un proceso de refinado.



Cabe destacar que la composición del **aceite de almendras** consisten básicamente en una **grasa mono insaturada** junto a un 25% de ácidos grasos polinsaturados como el Omega 6 y otras grasas saturadas como el palmítico inferior que solo se encuentra en un 8% de su composición.

Se caracteriza por tener un tono completamente transparente con un ligero color amarillento y su textura suele ser suave, fría y uniforme. La mayoría de aceites de almendras se aplican directamente sobre la piel humana de ahí que se desaconseje consumirlos por vía oral ya que puede tener efectos adversos como la diarrea o el estreñimiento.

Debido a esto, todos los aceites de almendras se deben aplicar exclusivamente en el **cabello, tez del cuerpo, estrías** o directamente en el **rostro para así rejuvenecerlo por completo**. De hecho, se lleva usando como **cosmético natural** desde hace ya un par **décadas** debido a sus propiedades reparadoras e hidratantes.

Beneficios del aceite de almendras dulce que debéis conocer

Esto es tan solo un resumen de la **cantidad de beneficios** que encierra el aceite de almendras. ¿Te gustaría conocer alguno de ellos más? Pues entonces, no os va a quedar más remedio que seguir leyendo las siguientes líneas.

- **Protege e hidrata la piel.** Como bien hemos explicado al principio de este artículo, el aceite de almendras se puede usar directamente sobre la piel para hidratarla y protegerla, algo a tener muy en cuenta con los bruscos cambios de temperatura.
- **Actúa como un antiinflamatorio.** También se ha demostrado que el aceite de almendras actúa como un potente emoliente a la hora de tratar aquellas zonas en donde existen eczemas, herpes o una acumulación excesiva de piel seca.
- **Reduce la sequedad y la irritación.** Así mismo, el aceite de almendras elimina los pruritos y también evita la aparición de dermatitis más graves y relaja de forma considerable la irritación y el picor provocado por las erupciones cutáneas.
- **Cura heridas y leves quemaduras.** El aceite de almendras tiene también un efecto humectante sobre la piel. Por ello, es un potente aliado para tratar heridas o quemaduras algo leves.
- **Nutre y protege el cabello.** La aplicación directa del aceite de almendras directamente en el cabello tendrá efectos reparadores y nutritivos desde la raíz hasta las puntas.
- **También se puede usar como perfume natural.** Debido a su olor aromático y agradable que podemos aplicar en cualquier parte del cuerpo sin ningún problema alguno.



Algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de aplicar el aceite de almendras dulce

Ahora que ya habéis conocido los beneficios más importantes del aceite de almendras, a continuación vamos a indagar en una **serie de aspectos que hay que tener en cuenta** a la hora de aplicarlo directamente sobre la piel.

- **No se debe aplicar de manera excesiva.** Ya que puede tener un efecto adverso en pieles demasiado sensibles o propensas a sufrir alergias en la dermis.
- **No se debe tomar nunca de manera oral.** Si tomamos aceite de almendras como si de una bebida se tratase, podemos sufrir de diarrea o estreñimiento como bien explicamos en las primeras líneas.
- **Hay que conservarlo siempre en un lugar fresco y seco.** De esta forma nos aseguraremos que mantiene todas sus propiedades intactas durante el máximo tiempo posible.

