

REVISTA **R**

Nº 36

Septiembre  
y Octubre  
Año 1997.  
275 Ptas.

# Dietética y Salud

**GINECOLOGÍA  
NATURAL**  
Plantas, dietas  
homeopáticas  
masajes...

**SETAS**  
*Sabrosas,  
saludables  
y nutritivas*

**PSICOLOGÍA**  
*¿Quién corta el  
bacalao en la pareja?*



**MARÍA ESCARIO**

*"Lo mejor para la piel son  
las perlas de betacaroteno"*

**NUTRICIÓN**  
*Alimentos para  
crecer más*

**BELLEZA**  
*Aceites vegetales  
contra las arrugas*

**COCINA**  
*Arroces del Mundo*

**PADRES**  
*Guía para enseñar  
valores a tus hijos*



# Aceites vegetales

## Contra las arrugas, la piel seca y las manchas

Si después del verano tienes la piel reseca, tu pelo se resiste a ser peinado y en tu rostro se comienza a vislumbrar alguna arruga, no desesperes. Existe una cura de belleza simple y natural que te resolverá todos tus problemas. Se resume en dos palabras: aceites vegetales.

Los aceites vegetales que guardas en la cocina, como el de oliva, el de almendras o el de germen de trigo, pueden ser el mejor tratamiento de belleza para una piel reseca y deteriorada por los excesos de sol. Son numerosos los investigadores que han divulgado los beneficios de los aceites vegetales en la conservación de la belleza y los cuidados del cuerpo en general. Entre ellos podemos citar al doctor Pietro Porto, director de Fitocose de Cusago (Milán), a la ya fallecida doctora Maury de Grasse, a los doctores Perron, Jalil Belkamel y Derbesy de la Universidad de Marsella, al profesor Rouzet de la Universidad de Nantes o al doctor Gisbert i Llambrich de Barcelona. Todos ellos han contribuido de manera destaca-

ble en la investigación sobre las propiedades de los diversos aceites vegetales en el uso médico y estético.

Danièle Rayman, una reconocida especialista en este tema, que lleva más de 27 años dedicada al uso de los aceites vegetales, ha respondido a las preguntas

En Japón las mujeres utilizan el aceite de oliva como cosmético para sus delicadas pieles

de *Dietética y Salud* sobre las ventajas de utilizar aceites vegetales para mantener la piel sana y libre de arrugas.

### ¿Por qué van bien para la piel?

“Existe una gran variedad de aceites vegetales y cada uno de ellos posee propiedades específicas para el cuidado de la piel. Entre los más utilizados se encuentran los de oliva, jojoba, almendras dulces, aguacate y germen de trigo —por citar solamente algunos de ellos—, que contienen sustancias afines a la piel. Entre ellas podemos citar los triglicéridos y los ácidos grasos que irán a nutrir el estrato cutáneo más superficial, donde se deben mantener una transpiración y una hidratación correctas.

Podríamos decir que los aceites vegetales ayudan a hidratar mucho mejor que la mayoría de productos de cosmética. Además, los últimos descubrimientos han revelado que los aceites vegetales poseen sustancias muy valiosas para la piel, como fitoesteroles, fosfolípidos y vitaminas antioxidantes.”

### ¿Desde cuándo se usan los aceites vegetales en cosmética?

“El uso de los aceites vegetales para mantener la belleza del rostro es tan antiguo como la humanidad. En los países mediterráneos, como España, Francia o Italia, las mujeres han venido utilizando durante siglos el aceite de oliva para mantener una piel suave y sin arrugas hasta una edad muy avanzada. Hoy en día las mujeres japonesas utilizan el aceite de oliva como el mejor cosmético para sus delicadas pieles. Es muy rico en ácidos grasos, pero también contiene una fracción insaponificable rica en escualeno, un triterpeno no saturado hallado en el aceite de hígado de tiburón y que se encuentra presente en las secreciones sebáceas del hombre.”

### ¿Qué aceites son más recomendables?

“Los aceites vegetales tienen distintas composiciones y por tanto diferentes indicaciones en el cuidado de la piel. Además del aceite de oliva, que



Foto: E. Ereza

debe usarse siempre de primera presión en frío, otro aceite que debemos tener en nuestro armario de productos cosméticos es el de germen de trigo, muy rico en vitamina E, carotenoides, lecitina y ácidos grasos poliinsaturados. Es ideal para el tratamiento de las arrugas y para las pieles muy laxas y envejecidas. Tampoco podemos olvidarnos del aceite de aguacate, un fruto muy generoso en aceite y ampliamente utilizado por la industria cosmética como revitalizador cutáneo. El aceite de aguacate contiene palmitoleico, un ácido graso presente en la secreción sebácea humana, así como fitoesteroles, como el sitosterol y el campesterol. Se utiliza para el tratamiento de las arrugas faciales y para el tratamiento cosmético de las estrías cutáneas.”

### ¿Qué aceites esenciales destacaría por sus propiedades cosméticas?

“Además de los aceites vegetales citados, existen aceites esenciales con propiedades cosméticas. La lista podría ser interminable, ya que son muchos los aceites esenciales con propiedades, pero creo que será mejor citar



algunas recetas caseras de la gran especialista norteamericana Anne McIntyre.”

### Para limpiar y nutrir una piel seca o normal :

25 ml de aceite de soja • 25 ml de aceite de almendras • 25 ml de agua de azahar • 25 g de manteca de cacao • 1 cucharada sopera de cera de abejas • 5 gotas de aceite esencial de nerolí.

► Se mezclan y calientan los aceites. Se funde la manteca de cacao por separado; luego se agita dentro de

## Tres aceites para cara, cuerpo y cabello

► **Aceite de oliva:** va bien para las pieles secas, ya que ayuda a mantener y recuperar la capa hidrolipídica de la piel.

**Cómo se aplica:** después de la limpieza del cutis, se aplican algunas gotas con un ligero masaje hasta que se absorbe totalmente.

► **Aceite de germen de trigo:** es excelente para las pieles secas, envejecidas y deterioradas, o para los períodos en que la piel se ve sometida a una mayor distensión, como es en el embarazo.

**Cómo se aplica:** por la noche, después de la limpieza de la zona en cuestión (cara o bien vientre y senos en el embarazo), se aplican algunas gotas con un suave masaje.

► **Aceite de ricino:** es el mejor aceite para cabellos secos y encrespados. También es un buen fortificador de las uñas.

**Cómo se aplica:** sobre el cabello seco antes de aplicar el champú, insistiendo especialmente en las puntas y en las zonas donde el cabello esté más deteriorado.



los aceites. Se funde la cera de abejas y se agita también dentro de la mezcla de aceites. Se añade el agua de azahar, y se deja para que espese y se enfríe. Se remueven los aceites esenciales a medida que la mezcla se espesa; se envasa con la ayuda de una cuchara. El nerolí estimula la formación de nuevas células cutáneas.

### Para hidratar pieles secas o normales:

1 cucharada de postre de cera de abejas • 1 cucharada de postre de lanolina • 1 cucharada sopera de aceite de almendras • 1 cucharada de postre de aceite de germen de

trigo • 3 cucharadas soperas de agua de rosas • 6 gotas de aceite esencial de rosas.

► Se funden juntas la cera de abejas y la lanolina agitando constantemente. Se calientan los aceites y se mezclan gradualmente con las ceras. Se añade lentamente el agua de rosas mientras se agita. Poco a poco, mientras agitamos, la mezcla se enfriará y se espesará. ■

Texto: Juan R. Villaverde (acupuntor)

E-mail: jrwillav@ctv.es

## ALGUNOS ACEITES ESENCIALES:

PLANTA	PRINCIPIOS ACTIVOS	PARA QUÉ SIRVE	CÓMO SE UTILIZA
<b>Árnica</b>	Aceite esencial Poliacetilenos Triterpenoides	Es uno de los preparados más antiguos de uso externo utilizado para las inflamaciones y las erupciones de la piel.	Se fricciona la zona afectada con un poco de aceite y se masajea delicadamente.
<b>Hipérico</b> o hierba de san Juan	Hiperfina Hiperforina Triterpina Flavonoides Aceite esencial	Cortes o llagas superficiales, así como para las quemaduras en su primera fase.	Se frota suavemente el aceite sobre la parte afectada y se deja durante toda la noche.
<b>Caléndula</b>	Flavonoides Carotenoides Triterpeno Esterol Mucílago Aceite esencial	Posee una acción regeneradora del epitelio, antiflogística y protectora del cutis y de la mucosa. Ideal para las manos agrietadas o con pequeñas heridas.	Se puede aplicar directamente sobre la piel dando un masaje.
<b>Lavanda</b>	Flavonoides Cumarinas Triterpenoides Diterpina Aceite esencial	Posee una acción sedante y calma los espasmos. En caso de tensión muscular, la aplicación repetida del aceite sobre la zona afectada favorece una mejoría rápida. También puede utilizarse sobre la frente en el caso de cefalea tensional. Es útil para el tratamiento del acné y las úlceras varicosas.	Se aplica una pequeña cantidad de aceite sobre la zona afectada.
<b>Manzanilla</b>	Flavonoides Cumarinas Aceite esencial Ácidos grasos Glicósidos cianogénicos Colina Derivados del ácido salicílico	Es el aceite esencial sedante por excelencia. Es antiséptico y se utiliza para el eczema cutáneo o la inflamación de la piel. También se utiliza para el picor del cuero cabelludo.	Se aplica una capa fina y se fricciona suavemente en una o dos fases sucesivas.
<b>Tomillo</b>	Flavonoides Triterpenoides Diterpina Aceite esencial	Tiene una acción antiséptica muy útil en casos de pequeñas heridas en la piel. Favorece la recuperación muscular después de una fase de mucho ejercicio físico y elimina la fatiga de piernas y brazos.	Se aplica una pequeña cantidad de aceite sobre las zonas que han realizado más esfuerzo y se repite la aplicación varias veces al día.