

Tema: Belleza

SECRETOS GUARDADOS DEL AGUACATE

Texto: Yamilet Agil Prats

En más de una ocasión has escuchado decir que el fruto del aguacate es excelente para el cabello, que lo fortalece y le da brillo entre otros tantos beneficios. Pero hoy te mostraré que el uso del aguacate no se limita simplemente al uso de su pulpa para fortalecer nuestro cabello, sino que aprenderás a usar también su hueso o semilla.



El aguacate, además de enriquecer nuestra dieta diaria por ser un excelente alimento, es un gran aliado de la belleza, gracias a que posee gran cantidad de propiedades y nutrientes que pueden aprovecharse para realizar tratamientos con resultados sorprendentes para la piel y el cabello.

En la última década se ha visto un aumento considerable en la producción de aguacate debido al incremento notable del consumo del mismo tanto para la alimentación como para la industria cosmética. Este incremento está dado por la elevada calidad de dicho fruto rico en ácidos grasos y en vitaminas, de las cuales posee 11 de las 13 más conocidas por nosotros.

El aguacate contiene sustancias antioxidantes como la vitamina E que neutralizan los daños de los radicales libres que producimos a diario en nuestro metabolismo celular y que contribuyen al deterioro celular al envejecimiento y son el origen de muchas enfermedades como lo es el cáncer. Es importante destacar que la Organización Mundial de la Salud afirma que el aguacate es uno de los alimentos más beneficiosos en este sentido.

Los carotenoides son otra de las propiedades que contienen los aguacates. Los mismos están vinculados no solo con el cuidado de la piel y el correcto bronceado de la misma, sino que reducen en nuestro cuerpo el efecto negativo de los indeseados radicales libres del oxígeno o del estrés oxidativo.

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

Beneficios de las Mascarillas de Aguacate

- Ilumina el rostro

La gran cantidad de ácidos grasos del aguacate humecta todo tipo de pieles a profundidad, especialmente aquellas que son muy secas, apagadas o que sufren de descamación. Además, el ácido oleico en su contenido elimina las células muertas y unifica la textura facial.

- Retrasa el envejecimiento facial

Todos los signos de la edad como líneas, manchitas o arrugas pueden prevenirse con una buena dosis de consumo y mascarillas de aguacate. Esto se debe a que la fruta es fuente de vitamina E, la cual funciona como un poderoso antioxidante para combatir los radicales libres y revitalizar las células.



Fuente: <https://www.amazon.com/>

Mascarilla para el rostro

Ingredientes: Dos aguacates maduros, mayonesa y un limón

Preparación: Con ayuda de un tenedor hacemos puré ambos aguacates y si nuestra piel es extremadamente seca, añadimos una cucharada de mayonesa a la pasta; mientras que si nuestra piel es grasa, agregaremos el zumo de limón.

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

La mezcla la removemos uniformemente y la aplicamos sobre la cara y el cuello dejándola actuar durante 10 minutos. A continuación, pasamos por la cara una toalla húmeda para quitar la mascarilla y nos la aclaramos con agua tibia.



Como les prometí, al comienzo del artículo, les brindo una pequeña y útil reseña de como aprovechar la semilla del aguacate y los beneficios de la misma.

Es importante señalar que el 70% de los aminoácidos que contiene esta fruta, están precisamente en la semilla.

La importancia del aprovechamiento de la semilla está dado por su efecto antioxidante que es beneficioso en la prevención del envejecimiento celular. Puede además mejorar la prevención de enfermedades cardiovasculares como lo son las enfermedades coronarias.

Gracias a su contenido en fibra dietética, es ideal para el tratamiento de exceso de colesterol y triglicéridos.

Ayuda a subir las defensas y combatir las enfermedades causadas por microbios, hongos y parásitos.

Tiene un efecto adelgazante y quemagrasa: la lógica de la naturaleza ha hecho que la semilla del aguacate contenga principios quemadores de la grasa que contiene la pulpa de la fruta. Además, contiene fibra soluble, que mejora el tránsito intestinal y nos aporta sensación de saciedad.

Es astringente, por lo que puede ser beneficioso para tratar diarreas e inflamaciones del tracto gastrointestinal.

Tiene un efecto revitalizante para casos de cansancio y agotamiento.

Usado a nivel tópico, tiene efecto calmante para dolores articulares y musculares.

Puede contribuir a prevenir el crecimiento de tumores, gracias a su contenido en flavonol.

Ante la aparición de granos y forúnculos, puede ayudar a madurarlos y secarlos aplicado de forma externa.

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

Tiene un efecto rejuvenecedor en la piel, tanto consumida como aplicada, ya que favorece la formación de colágeno.

Puede ser un buen complemento para tratar naturalmente el asma.



La semilla del aguacate es de sabor amargo. Para consumirla le quitaremos la capa fina de piel marrón, la rallaremos y la tostaremos a fuego bajo. Veremos que adquiere un color rojizo. Si la tostamos lo suficiente podemos después pulverizarla con la ayuda de un molinillo de café, y conservarla así en polvo.



Con esta ralladura podemos:

- Preparar una infusión, hirviéndola durante 10 minutos y dejándola reposar otros 5, para ir tomándola a lo largo del día.
- Usarla como guarnición en ensaladas, sopas, guisos, platos de arroz o pasta, etc.

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

Advertencia: El abuso de la semilla de aguacate puede provocar estreñimiento debido a su contenido en taninos.

Gracias por leer mi artículo, deseo poderlos seguir ayudándolos con temas interesantes y novedosos de la Belleza desde este espacio en la red de redes.

*Saludos a todos, Yamy
Influencer de Hobbies en red*

No imprima este material -ahorre papel-, cuide el medio ambiente.

Serie: Belleza

