

Como usar o óleo vegetal de maracujá?

0



Conforme o próprio nome sugere, o óleo vegetal de maracujá é um composto extraído das sementes do maracujá, fruta tipicamente brasileira. De aroma agradável e extremamente versátil, ele pode ser utilizado de diversas maneiras, promovendo uma rotina de autocuidado natural.

Quer saber como usar o óleo vegetal de maracujá a favor da sua saúde? Então acompanhe as dicas que a Phytoterápica preparou especialmente para você!

Como usar o óleo vegetal de maracujá

O óleo vegetal de maracujá é extraído das sementes do maracujá através da prensagem a frio das suas sementes. Nesse caso, como não há mudança de temperatura no processo, é possível conservar os princípios ativos da planta, o que resulta em um produto de qualidade superior.

Em sua composição, algumas substâncias se destacam:

- Ácidos graxos insaturados: ômega 6, ômega 9, ácido palmítico;
- Flavonoides

- Vitaminas A;
- Minerais como fósforo, cálcio e potássio.

Graças a essas substâncias, esse [produto de origem vegetal](#) possui várias propriedades benéficas para a saúde.



Na pele

O [óleo vegetal de maracujá](#) possui propriedades antioxidantes, calmantes e cicatrizantes. Por isso, é um grande aliado nos cuidados da pele, prevenindo de alergias e irritações cutâneas como as acnes, por exemplo.

A vitamina A presente no óleo o transforma ainda em um excelente hidratante e rejuvenescedor natural. Inclusive, o produto pode ser usado na área dos olhos sem nenhum problema. Ele melhora a textura da pele, auxiliando no combate da flacidez e atenuando linhas finas de expressão.

E como se não bastassem todos esses benefícios, esse produto também pode ser usado para acalmar a pele após a depilação. Isso porque ele acelera o processo de recuperação da pele, evitando ardências e irritações.

Por ser um óleo vegetal, ele pode ser usado diretamente na pele, puro ou misturado com [óleos essenciais](#) de sua preferência. Após o banho, aplique o produto sobre a pele ainda molhada ou a qualquer momento, sobre a pele limpa e seca.

Massagens relaxantes

Rico em propriedades relaxantes que ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade, o óleo vegetal de maracujá também pode ser utilizado em massagens relaxantes. Ele ajuda o corpo a relaxar e também [melhora a qualidade do sono](#), permitindo que o organismo se recupere para enfrentar os desafios do dia seguinte.

Nos cabelos

O óleo vegetal de maracujá também ajuda a cuidar dos cabelos de forma natural. Ele ajuda a combater a oleosidade dos cabelos e também pode ser um grande aliado no combate à caspa.

Nesse sentido, você deve aplicar o produto no couro cabelo seco, massageando-o por cerca de 5 minutos. Logo depois, lave os cabelos normalmente.

Gostou de conhecer como o óleo de maracujá pode ser incorporado em sua rotina de beleza? Então continue acompanhando o nosso [blog](#) para descobrir ainda mais conteúdos que vão te ajudar a viver uma rotina ainda mais leve e saudável!