

## ÓLEO VEGETAL

## DESCRIÇÃO

### Óleo de sementes de uva *Vitis vinifera*

O óleo de sementes de uva é um dos óleos mais concentrados em ácidos graxos poli-insaturados de todas as fontes alimentícias de óleo existentes. A soma de ácidos oleico e linoleico pode ultrapassar 95%. Até pouco tempo atrás o óleo de uva era somente usado em dietas alimentícias especiais. Além de rico em insaturados, o óleo tem propriedades muito interessantes do ponto de vista cosmético e alimentício: é macio, sendo rapidamente absorvido pela pele, não sendo gorduroso ou pegajoso. O óleo de uva ajuda a balancear o pH da pele além de ser hipoalergênico e rico em vitamina E e proantocianidinas, importantes agentes antioxidantes. Este óleo tem 50% mais capacidade antioxidante que o óleo de gergelim por exemplo. O óleo de uva é recomendado para peles secas e peles sensíveis ou que sofreram irritações.

### Óleo de abacate *(Persea americana)*

Foi publicado uma ampla análise na revista *Cosmetic & Toiletries* (uma das mais importantes do setor cosmético) falando muito bem do óleo. Pode ser usado em shampoos. Nesse caso, devido ao aumento de estabilidade, eliminação de bactérias e efeito "anti-druffing". Como creme de pele, ajuda a eliminar células mortas, diminui o envelhecimento e aumenta a hidratação. Ajuda também no combate à psoríase. A sua concentração é 24% palmítico e 50% de ácido oleico, ou seja, praticamente não contém ácidos graxos polinsaturados (o oleico é monoinsaturado e o palmítico, saturado). Não use o óleo de abacate para fins alimentícios.

### Azeite de oliva *Olea oleracea*

O azeite de oliva contém cerca de 85% de ácido oleico, 5% linoleico, 7% de palmítico, e 2% esteárico, ou seja cerca de 90% insaturado. O azeite de oliva é o principal óleo na culinária e provavelmente o veículo preferido para diluição dos óleos essenciais destinados à ingestão. O azeite de oliva é também particularmente relevante na massagem, pois tendo como principais componentes os ácidos graxos insaturados, ajuda na hidratação e restauração da pele. Tem ação leve e boas propriedades para higienização da pele. Não usar o azeite de oliva puro sobre a pele. O ideal é combiná-lo com outros óleos carreadores, não incluindo mais do que 10% do mesmo. É particularmente interessante para pessoas com pele seca.

### Óleo de soja *Glycine max*

O óleo de soja é rico em ácidos graxos insaturados, tais como 51% de ácido linoleico, 29% de ácido oléico e 7% linoléico. Com textura pesada, altamente viscoso, é eficiente na higienização da pele, tendo ação leve, não-cáustica sobre a mesma. Ainda que possa ser usado sem estar combinado a outros óleos carreadores, o ideal é misturá-lo para diminuir o excesso de gordura e viscosidade.

