

AVOKADO YAĞI

Avokado Yağı'nın faydaları yadsınamaz ve bazıları için unutulmaz! Meksika'ya özgü olduğuna inanılan *Persea americana* veya Avokado ağacı, alternatif olarak düzenlenmiş yapraklar ve yeşilimsi sarı çiçekler ile 66 metreye kadar büyüyebilir. Yeşil tenli, etli sarı-yeşil armut biçimli meyve (bazen büyük bir dut olarak adlandırılır) tek bir tohum içerir. Bu meyvenin posası, kişisel bakım ürününüzün çekiciliğini artırmak için kullanılabilir Avokado Yağı elde etmek için preslenmiş ve rafine edilmiştir!

Botanik Adı: *Persea americana*

Ortak İsimler: Abokado, Aguacate, Timsah Armut, Avokado

Form: Sıvı

Renk: Açık ila Soluk Sarı

Koku: Biraz Zengin Yağ; Neredeyse Kokusuz

Doğal: Evet

Cilt için Avokado Yağı

Adından da anlaşılacağı gibi, avokado yağı avokado meyvesinden geliyor. Avokado yağı gizli bir hazinedir. İyi bilinen çay ağacı yağı, zeytinyağı ve lavanta yağının aksine, avokado yağı, birçok insan tarafından çok çeşitli sağlık yararları için keşfedilmemiştir. Diğer şeylerin yanı sıra, avokado yağı, özel kafa derisi tedavileri, tıbbi amaçlar ve sağlıklı yemek pişirmek için yararlı bir cilt bakım ürünü olarak kullanılabilir.

Avokado Yağının Cilt İçin Faydaları

Yumuşak meyvenin kepeçlenmesi ve bir paketin yüze kalıplanması hem zor hem de dağınık olabilir. Avokado'nun cilt için sağlık yararlarını elde etmenin çok daha uygun bir yöntemi, meyveden çıkarılan yağı kullanmaktır.

İşte avokado yağındaki bazı önemli besinler:

- **Protein ve Yağlar.** Avokado yağı, her ikisi de güçlü cilt ajanları olan yüksek miktarda protein ve doymamış yağ içerir. Avokado yağı aslında omega-3 yağ asitleri içerir - balık yağında bulunanla aynı yağ asitleri. Böylece, bu yağ sadece faydalı bir losyon olarak değil, aynı zamanda sağlıklı yemeklik yağ olarak da kullanılabilir!
- **Sterolin.** Avokado yağı, cildin yumuşamasını kolaylaştırdığı ve yaşlılık lekelerinin görülme sıklığını azalttığını gösteren sterolin adı verilen bir maddede yüksektir;
- **Antioksidanlar.** Avokado yağı antioksidan bakımından zengindir, bu da güneşten zarar görmüş cildi iyileştirmek için yararlı kılar. Avokadodaki A, D ve E vitaminleri gibi antioksidanlar cildin daha sıkı olmasına neden olur ve bu nedenle özellikle kuru veya yaşlı ciltler için iyidir.
- **Lesitin ve Potasyum.** Avokado yağı, hem cilt hem de saç için oldukça faydalı olan lesitin ve potasyum içerir;

İşte avokado yağının daha fazla sağlık faydası:

- **Cildi nemlendirin.** Topikal olarak uygulanan avokado yağı kuru ve kaşıntılı cildi rahatlatmaya yardımcı olur. Uygulandığında, avokado yağı cilt tarafından derinden emilir, böylece ideal bir nemlendirici ve cilt bakım maddesi haline gelir.

- **Saç Derisi Sağlığını Artırın.** Temiz pullu cilde yardımcı olmasının yanı sıra, kaşıntılı kafa derisi semptomlarını da hafifletebilir. Avokado yağı, kafa derisine düzenli olarak uygulandığında, saç büyümesini teşvik edebilir.
- **Kollajen Üretimini Artırın.** Uygulandığında, avokado yağı, cildin dolgunlaşmasına yardımcı olan ve yaşlanmanın etkilerini azaltan kolajen üretimini artırır.
- **Cilt Sorunlarını Tedavi Edin.** Avokado yağı, egzama ve sedef hastalığı da dahil olmak üzere çeşitli cilt durumlarının tedavisinde faydalıdır.
- **Diğerleri.** Avokado yağı ciltteki yaraların ve yanıkların iyileşmesini kolaylaştırır. Ayrıca bebek bezi döküntülerini hafifletmeye ve iyileştirmeye yardımcı olur.