



## Aceite de oliva para el pelo: guía completa

### Descripción

[vc\_row][vc\_column width=»1/2?][vc\_column\_text]El aceite de oliva es **un ingrediente maravilloso** para cuida tu pelo y tu piel. Es por esta razón que muchos tratamientos capilares de supermercados lo promocionan como parte de sus ingredientes... ¡pero en muy pequeña cantidad (gracias marketing)! ¿Cuál es la mejor forma de disfrutar de sus beneficios? Es muy fácil: ir directamente a la fuente, y hacer tratamientos capilares y baños de aceite con un aceite de calidad. Aquí te traigo **la guía completa** de cómo, por qué y cuándo usar aceite de oliva para el pelo.[/vc\_column\_text][vc\_column width=»1/2?][vc\_single\_image image=»4146? img\_size=»large» alignment=»center» style=»vc\_box\_rounded»][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Beneficios: ¿Es bueno el aceite de oliva para el pelo?

Sin lugar a duda, ¡SI! Se usa desde hace miles de año para aportar **brillo, suavidad e hidratación** al pelo. Permite también revitalizar el cabello quebradizado y **luchar contra la sequedad** y posibles irritaciones del cuero cabelludo. Tiene tanto un papel de prevención como de cuidado. ¡Ojo! Si tienes el pelo teñido, los taninos del aceite de oliva pueden gastar y hasta desteñir el color.

### ¿El aceite de oliva hidrata?

El aceite de oliva es un aliado fuerte para el pelo, gracias a sus vitaminas y sus agentes nutritivos. Tiene un efecto súper hidratante que permite **nutrir en profundidad** el pelo seco, rizado y encrespado. En particular, ayuda a reducir el frizz y calmar el cuero cabelludo, también reduce la caspa y aliviar el picor.

### Aceite de oliva para el crecimiento del cabello

En sí, el aceite de oliva no acelera el crecimiento del pelo. No obsante, sus propiedades antibacterianas y anti-fúngicas calman el cuero cabelludo y **limitan la caída del pelo**.

Además, el aceite se aplica haciéndose un masaje con la pulpa de los dedos, lo que permite activar la circulación sanguínea y **acelerar el crecimiento del cabello**. También, si deseas que tu pelo crezca más rápido, puedes mezclar el aceite de oliva con **aceite de ricino**, ¡esta combinación es súper potente!

## ¿Cuál aceite debes elegir?

Como en la cocina, se aconseja elegir un aceite de oliva de calidad: **primera presión en frío, extra virgen** y si es posible, **que sea ecológico**. De hecho, más puro será el aceite, más eficaz será tu baño de aceite. Para sacarle el mejor provecho, evitaremos entonces los aceites de baja calidad o cortados con otros aceites (como el aceite de canola).

## ¿Cómo usar el aceite de oliva para el pelo?

La manera más fácil de usar el aceite de oliva, es hacerte **un baño de aceite tibio**. Llena el cuarto de una pequeña taza con aceite de oliva y ponla a calentar a baño maría unos minutos. El aceite tiene que ser tibio, no caliente. Unta la punta de tus dedos con el aceite y masajéate suavemente el cuero cabelludo. Repite hasta cubrir todo el cráneo. Luego, aplica el aceite que queda en los largos y las puntas. Enrolla tu pelo en una toalla calentada y deja reposar unos 45 minutos. Enjuaga bien con agua caliente, y hazte dos champús seguidos para eliminar todo el aceite. Puedes repetir el baño de aceite una vez por semana, o cada 10 días.

Si tienes el cabello fino, evita usar aceite en las puntas, puede apelmazar el pelo.

## Aceite de oliva vs aceite de coco

Se menciona muchas veces el aceite de coco cuando hablamos de cuidados para el cuerpo, el rostro o el pelo. Tengo mis dudas en cuanto al uso de aceite de coco en el rostro, ya que puede tener efectos comedogénicos en ciertos tipos de piel. En cuanto a usarlo para el pelo, la verdad es que prefiero el aceite de oliva, que **suele tener una composición más limpia**. Además, desde un punto de vista ecológico, se encuentran muy buenos aceites de oliva producidos localmente, lo que no ocurre con el aceite de coco.

Sin duda, el aceite de oliva es infaltable tanto en la cocina como en el baño. Te permitirá cuidar tu cabello de leona de forma muy suave. Puedes también aprovechar para hacerte una exfoliación casera con aceite de oliva y **positos del café**.

## Leer más trucos naturales y cero residuo

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»4? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1674503705356-9b2f9ef4-a333-1? taxonomies=»111? filter\_source=»category»][/vc\_column][/vc\_row]

### **CATEGORY**

1. Cero residuo
2. Consumir mejor

### **POST TAG**

1. belleza
2. ecoresponsable

### **Categoría**

1. Cero residuo
2. Consumir mejor

### **Etiquetas**

1. belleza
2. ecoresponsable

### **Fecha de creación**

26/01/2023

### **Autor**

admin

default watermark