

Óleo de Linhaça

Uso externo

1. Introdução

Linhaça é a semente do linho, *Linum usitatissimum*, cultivada há mais de 5 mil anos para fins alimentares e de produção de fibras para vestuário.

Um óleo muito procurado por veganos e vegetarianos dado seu alto conteúdo de ácidos graxos ômega 3 e ômega 6. O óleo de linhaça pode ser usado para cozinhar, temperar saladas e como suplemento alimentar (cápsulas) visando a ingestão das quantidades necessárias para a manutenção da sua saúde.

Além dos benefícios que o óleo de linhaça tem ao ser consumido, a linhaça pode ser utilizada para o tratamento da pele e cabelos com máscaras faciais e capilares.

2. Propriedades

Sendo um antioxidante, o óleo da semente de linho pode fazer bem à pele, aos cabelos e à beleza em geral. Ajuda na redução do peso e no bom funcionamento do intestino e tais benefícios são para a saúde, mas também para a beleza.

A utilização da linhaça nos cabelos trata o ressecamento, ameniza os efeitos de muita química no cabelo e revitaliza sua aparência. Por sua ação cicatrizante e antiinflamatória, trata feridas e doenças do couro cabeludo. Os fios ficam tonificados e com volume saudável.

3. Dosagem indicada

5 a 20%

4. Referências Bibliográficas

<https://www.linhaca.net.br/mascara-capilar-de-linhaca/>

<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/5292-oleo-de-linhaca-usos-alimentares-cosmeticos>

Benvenuto, A. H., Mudrek, p. – Semente de linhaça como matéria-prima para ativos e excipientes cosméticos.

Sousa, V.M. Ativos Dermatológicos, Editora Tecnopress, São Paulo, 2003.

BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP: Tecnopress, 3ª Ed. 2006.