

Avena Sativa

Nombre científico: *Avena sativa*

Parte utilizada: Hojuela

Presentación: Extracto fluido

La avena sativa es una planta ampliamente reconocida por sus efectos calmantes tanto a nivel del sistema nervioso como en el cuidado de la piel sensible o irritada. Su extracto fluido es rico en betaglucanos, avenantramidas y otros compuestos fenólicos que actúan como prebióticos, antioxidantes y antiinflamatorios, convirtiéndola en un ingrediente clave para suplementos nutricionales, productos dermocosméticos y fórmulas para el bienestar emocional.

PRINCIPIOS ACTIVOS Y ACCIÓN TERAPÉUTICA

Betaglucanos: Prebiótico: favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas en la microbiota intestinal, mejoran la digestión y modulan la respuesta inmunitaria.

Avenantramidas: Potentes antioxidantes y antiinflamatorios específicos para piel, ayudan a reducir la irritación y el enrojecimiento.

Flavonoides: Contribuyen a la protección contra el estrés oxidativo y al equilibrio del sistema nervioso.

Minerales (magnesio, hierro, zinc): Soporte para funciones metabólicas, regulación nerviosa e inmunitaria.





APLICACIONES INDUSTRIALES

•Suplementos alimenticios:

→ cápsulas, comprimidos y extractos líquidos con efecto prebiótico, calmante y de apoyo digestivo.

•Alimentos y bebidas funcionales:

→ bebidas prebióticas, fórmulas para bienestar emocional y digestivo.

•Industria cosmética:

→ cremas, lociones, geles y jabones para piel sensible, seca o irritada, con acción calmante y regeneradora.

POSOLOGÍA / FORMA DE USO SUGERIDA

•**Vía oral:** 1 ml diluidos en agua, 2 veces al día (adultos).

•**Uso externo:** aplicar diluido en compresas o enjuagues para aliviar irritaciones cutáneas, dermatitis y eccemas.

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar en personas con alergia conocida a los cereales con gluten (aunque el contenido de avena en gluten es mínimo, algunas personas son sensibles).
- Usar con precaución en pacientes bajo tratamiento anticoagulante.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

Referencias:

1. Sur, R., Nigam, A., & Kumar, A. (2008). Anti-inflammatory properties of avenanthramides from oats. *Journal of Drugs in Dermatology*, 7(7), 665–670.
2. Leonard, W. et al. (2020). Oat beta-glucan as a prebiotic dietary fiber: Review and evidence. *Food & Function*, 11(5), 3413–3430.
3. Meydani, M. (2009). Biological properties of oats: beta-glucan and avenanthramides. *Nutrition Reviews*, 67(10), 731–739.

