

Limão

O óleo essencial de limão é tradicionalmente usado como antiinflamatório e agente diurético. Produto muito usado na aromatização de alimentos.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Anti-infeccioso, antibacteriano (+++), Anti-séptico (+++), Anti-viral
- Preventivo no tratamento de diabetes
- Anti-hipertensivo, vasodilatador (+)
- Calmante nervoso (+)
- Carminativo (+)

Benefícios psico-emocionais

- Auxilia no combate à depressão e à letargia
- Estimulante mental e ajuda no ganho de concentração

Ingredientes Ativos

- **Monoterpenos:** α - e γ - terpinenos, paracimeno, α - e β -felandrenos, terpinoleno; **Sesquiterpenos:** β -bisaboleno; **Aldeídos:** Hexanal, geranial; Cumarinas e furanocumarinas

Reações Adversas

- Uso cutâneo seguido de exposição à luz solar (menos de 12h após aplicação) pode provocar queimadura e reações sensibilizantes. Produto dermocaustico. Para uso tópico, prefira óleos essenciais extraídos por destilação.
- **Concentração máxima de uso tópico (limão): 2%**

Indicações

- Infecção respiratória
- Insuficiência hepática (+++)
- Insuficiência digestiva (++)
- Problemas renais (++)
- Insônia
- Hemogliase (+)
- Desinfecção do ar (ambientes sujeitos a contaminação)

Comentário

- Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Laranja

O óleo essencial de laranja é tradicionalmente usado para aromatizar alimentos.

Propriedades clinicamente comprovadas

- colerético (+)
- antiinflamatório (+++)
- cicatrizante (++)
- emenagogo (+)
- anticatarral (+)

Ingredientes Ativos

- **Monoterpenos:** α e β -pinenos, canfeno; **Sesquiterpenos** (camazuleno, di-hidroazulenos), **Óxidos:** Cineol. **Cetonas:** cânfora, tujona.

Reações Adversas

- Uso cutâneo seguido de exposição à luz solar (menos de 12h após aplicação) pode provocar queimadura e reações sensibilizantes. Produto dermocaustico. Para uso tópico, prefira óleos essenciais extraídos por destilação
- **Concentração máxima de uso tópico (laranja): 1,4%**

Indicações

- Pode ser usado em casos de
- Insuficiência hepatobiliar e digestiva (+),
- Problemas renais (+),
- Dismenorréia (+),
- Nevralgias (+++),
- Entorces (+).

Comentário

- Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Culinária

	LIMÃO GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS	LARANJA GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS	
Bebidas alcoólicas	49-70	Bebidas alcoólicas	10-18
Massas	85-165	Massas	198-200
Cereais matinais	80-160	Condimentos	129-132
Condimentos	61-123	Sorvetes	33-63
Azeites	8-15	Gelatinas	180-356
Sorvetes	50-102	Molhos	80
Gelatinas	43-106	Carnes	7-10
Molhos	17-43	Bebidas não-alcoólicas	24-43
Balas	170-200	Geléias	50
Geléias	50	Doces	467-661
Carnes	7-8		
Bebidas não-alcoólicas	20-43		
Sopas	2-3		
Doces	93-183		