

### Ação calmante

Muitos óleos essenciais são utilizados como calmantes para os problemas relacionados ao sistema nervoso. Os aldeídos contidos nos óleos essenciais de plantas cítricas e da melissa são muito aplicados nesse sentido. Alguns trabalhos sinalizam atividades hipnóticas ao linalol, principal componente do pau-rosa ou de alguns quimiotipos do coentro ou do manjeriço.

### Ação antitumoral

Como já pregaram diversos autores, não é possível esperar que o uso exclusivo de óleos essenciais possa ser uma alternativa no tratamento oncológico. Porém alguns óleos podem atuar de forma adjuvante, tais como os que possuem lactonas sesquiterpênicas, como a camomila azul, que possui germacreno, substância que possui atividade citotóxica contra leucócitos mutantes. Os estudos iniciais apontam para uma interação entre carga elétrica das moléculas aromáticas e as células neoplásicas.

### Ação digestiva

As propriedades eupépticas ou carminativas de diversas moléculas aromáticas fazem com que elas ajam como estimulantes de apetite e facilitadores do processo digestivo. Assim, o cuminal, presente no óleo essencial de cominho, e o anetol, presente no óleo essencial de anis e de outras plantas, possuem propriedades carminativas.

A mentona, a carvona e a verbenona têm propriedades colagogas e colerética, que ativam a secreção biliar.

O mentol e o tujonol-4 são hepatoestimulantes.

Algumas cetonas possuem propriedade cicatrizante capaz de agilizar a recuperação dos tecidos afetados.

Diversas outras propriedades são referenciadas aos óleos essenciais, com maior ou menor ênfase, maior ou menor suporte de literatura científica. Na verdade, há muito ainda por ser descoberto, já que as aplicações médicas dos óleos essenciais com embasamento científico é uma tendência ainda recente.

## Culinária

As ervas e especiarias são particularmente importantes do ponto de vista do estímulo sensorial alimentar. Se pudermos agrupar quimicamente os componentes aromáticos e gustativos dos óleos essenciais das ervas aromáticas, veremos dois grandes grupos – o das substâncias voláteis e o das não-voláteis. Enquanto as substâncias voláteis, que são na verdade os óleos essenciais, são os grandes responsáveis pelo odor da especiaria, as substâncias não-voláteis são normalmente responsáveis pela pungência e sabor pronunciado. Portanto, equivale dizer que os óleos essenciais não possuem os componentes responsáveis pela ardência, tais como o gengiberol e shogaol no gengibre, a capsicina na pimenta e assim por diante. Somente os óleo-resinas, parentes próximos dos óleos essenciais, porém cujo extrato foi obtido através de solvente ao invés de vapor d'água (como nos óleos essenciais), são capazes de apresentar plenamente as duas dimensões sensoriais.

Além da propriedade aromática, alguns óleos essenciais são particularmente poderosos agentes antioxidantes. Radicais livres presentes por exemplo em carnes e peixes promovem a peroxidação de lipídeos, resultando na destruição das membranas celulares e descarga de materiais que provocam a deterioração e ranço dos alimentos em questão. Óleos vegetais fixos tendem também a se oxidar com facilidade. A adição de quantidade mínima de óleos essenciais, tais como orégano, camomila, alho, gengibre, tomilho, louro ou alecrim, todos com propriedades antioxidantes, ajuda a conservar o produto por muito mais tempo.

O uso de plantas aromáticas e seus óleos essenciais na cozinha é tão antigo quanto à sua utilização em fragrâncias e perfumes.

Os óleos essenciais são perfeitamente solúveis em azeite de oliva, outros óleos vegetais e álcool etílico, por isso fica mais fácil administrar seu uso. Cabe ao chef utilizar a sua criatividade para compor com as diversas notas fornecidas por cada diferente óleo essencial, tal como o perfumista faz para compor seus perfumes.