

componentes: os mais voláteis e mais lipofílicos têm absorção mais rápida do que componentes menos voláteis e mais hidrofílicos.

A administração dos óleos essenciais por inalação, além de bastante segura, é talvez o canal mais eficiente para atingir o sistema nervoso central. Portanto, tem maior rapidez para provocar efeito relaxante ou estimulante do que outros métodos. Também é particularmente interessante para atingir doenças de ordem psicossomática. A quantidade inalada de óleo essencial é ampliada se o paciente aumentar a velocidade ou a profundidade da respiração.



Óleos essenciais contendo cetonas: neurotóxicos

Normalmente os óleos essenciais contendo altos teores de cetonas devem ser evitados, tendo em vista diversos trabalhos documentando os efeitos neurotóxicos destes óleos. O uso extremado e por longo prazo destes óleos pode também provocar dano ao fígado. Vale ressaltar que nem todas as cetonas encontradas nos óleos essenciais são tóxicas, como por exemplo a fenchona, presente no funcho amargo, que é praticamente atóxica. A cetona mais abundante nos óleos essenciais é a tujona, que deve ser utilizada, sempre que necessário, com extremo cuidado. Deve-se dar preferência a algumas fontes de tujona de menor risco, como o óleo essencial de sálvia. Mesmo assim, este não deve ser utilizado por crianças ou mulheres grávidas.

Alto teor EVITAR USO	Arruda (Ruta graveolens) Losna (Artemisia absinthum) Poejo (Mentha pulegium)	Metil-nonil cetona Cetona artemisia Pulejona
Teor Moderado USAR COM ATENÇÃO	Sálvia (Salvia officinalis) Lavanda spike (Lavandula latifolia) Cânfora (Cinamomum camphora)	Tujona Cânfora Cânfora
Teor Baixo RISCO BAIXO	Mil-em-ramas (Achillea millefolium) Alecrim (Rosmarinus officinalis) quimiotipo cânfora Menta piperita (Mentha X piperita)	Tujona Cânfora Mentona
Relativamente sem Problemas	Alecrim (Rosmarinus officinalis) quimiotipo verbenona Eucalipto (Eucalyptus globulus) Vetiver (Vetiveria zizanoides)	Verbenona Pinocarvona Vetivona