

Óleos essenciais contendo fenóis: hepatotóxicos

Os óleos essenciais que contêm fenóis são ocasionalmente usados por sua grande eficácia como antimicrobianos ou agentes antioxidantes. Eles não serão problemáticos se as dosagens forem baixas, como no caso do seu uso como antioxidantes, ou no caso do uso terapêutico se os tratamentos não forem muito prolongados. Caso contrário, poderão acumular, provocando problemas ao fígado.

O tempo máximo recomendável para tratamentos em doses terapêuticas usando fenóis é de 2 a 4 dias, o que normalmente é bem tolerado pelas pessoas.

PLANTA	TIPO DE FENOL	COMENTÁRIO
Segurelha (Satureja hortensis)	Carvacrol/ Timol	<ul style="list-style-type: none"> • Dose oral inferior a 3 gotas em tratamentos clínicos. • Evitar a aplicação externa. • Sem problema no uso como aromatizante alimentar
Orégano (Origanum vulgare)	Carvacrol	
Tomilho (Thymus vulgaris)	Carvacrol/ Timol	
Cravo-da-Índia (Syzygium aromaticum)	Eugenol	<ul style="list-style-type: none"> • Pode provocar severa irritação dérmica. • Sem problema se ingerido oralmente ou quando usado como aromatizante

Óleos essenciais que provocam danos ao fígado

Excesso de exposição a hidrocarbonetos monoterpênicos pode provocar dano ao fígado. Óleos essenciais contendo acima de 90% de monoterpênicos, tais como o óleo de junípero, devem ser evitados. O fígado apresenta bem mais tolerância aos monoterpênicos alcoólicos, mais hidrofílicos que os primeiros. Por isso recomenda-se para uso mais prolongado, óleos essenciais com maior predominância de monoterpênicos alcoólicos, tais como sálvia esclarea, lavanda ou tea tree.

Óleos essenciais com efeitos carcinogênicos

Em altas doses e por tempo prolongado alguns óleos essenciais têm provocado efeito carcinogênico sobre cobaias. Estudos com óleo essencial de canela sassafrás, planta nativa brasileira, praticamente extinta devido à exploração irracional da mesma, evidenciaram carcinogenicidade. Isso também foi verificado com estragol (componente presente em alguns óleos essenciais).

Vale notar que a dose que teoricamente provocaria tumores em seres humanos seria da ordem de 30g de estragol por dia, para uma pessoa com cerca de 70 kg. Note que a dose recomendada do uso destes produtos seja para saúde, seja na alimentação – é milhares, se não, milhões de vezes menor, de modo que é muito pouco provável que o uso dos óleos essenciais listados no livro, nas doses recomendadas, possam provocar algum tipo de risco.

Óleos essenciais que provocam sensibilidade e irritação dérmica

Os óleos essenciais são instrumentos extremamente poderosos e concentrados. Mesmo em doses muito pe-