

Como administrar óleos essenciais para fins terapêuticos

VIA DÉRMICA

Como regra geral, nunca ultrapasse a máxima concentração de 2,5% de óleo essencial diluído sobre o óleo carreador apropriado, quando utilizado em massagens. Não deixar de verificar se o tipo de óleo pode provocar problemas de sensibilização, carcinogenicidade, neurotoxicidade, etc.

Quantidade sugerida de óleo essencial a ser diluído em 10g de óleo carreador:

Adultos 75 mg (aprox. 3 gotas)

Jovens 50 mg (aprox. 2 gotas)

Crianças 25 mg (aprox. 1 gota)

Máximo de 3 vezes ao dia

Evitar a aplicação de óleos essenciais em bebês, idosos ou durante a gravidez.

Os óleos essenciais têm excelente capacidade de difusão por via dérmica. Quando aplicados diretamente sobre a pele provocam alta concentração do princípio ativo no sangue em poucos minutos.

Usar a via dérmica quando desejar o efeito antiinflamatório, desodorante, inseticida, anti-séptico ou repelente.

Os óleos essenciais devem ser aplicados de forma diluída em óleos carreadores, na sola dos pés, evitando-se assim absorção imediata pelo fígado. Há diversos óleos vegetais carreadores, tais como óleo de sementes uva, girassol, amêndoa, canola e outros. O usuário deve preferir os óleos prensados a frio, ao invés dos extraídos com uso de solventes ou refinados. Os óleos refinados, no entanto, tendem a apresentar menor odor.

VIA ORAL

As moléculas de óleo, por serem pequenas e lipofílicas, são rapidamente absorvidas pelos tecidos do trato digestivo e tendem a migrar para o fígado, onde serão metabolizadas.

Quando desejar alcançar algum dos efeitos abaixo, a via oral é possível.

Efeito colerético, carminativo, expectorante, mucolítico, espasmolítico, antiinflamatório, estimulador de apetite, diurético, calmante e estimulador do sistema nervoso.

Os óleos essenciais podem ser ingeridos através de cápsulas gelatinosas ou misturados com mel ou açúcar.

INALAÇÃO

Difusores de aroma elétricos ou velas podem ser usados para veiculação do óleo essencial. Neste caso, conseguimos alcançar tanto os efeitos da via oral como os da aplicação dérmica.

Já que as concentrações dos óleos nesta forma de administração são bem mais baixas, há menores riscos de toxicidade, sensibilidade dérmica e reações alérgicas.

Uma sessão típica normalmente dura de 10 a 15 minutos.

Todas as monografias apresentadas na "Parte II - Os Óleos Essenciais", procuram focar as propriedades terapêuticas já clinicamente comprovadas e publicadas através de trabalhos científicos. Cabe ressaltar que muitas vezes encontramos diversos trabalhos realçando uma mesma propriedade terapêutica, ou eventualmente, ensaio clínico que demonstra que aquele uso em especial traz resultados muito satisfatórios. Nestes casos procuramos destacar o uso com os símbolos (+), (++) , (+++) ou (++++) , que refletem, ainda que de forma relativa, porém hierárquica, os usos mais vantajosos dos óleos em questão.

Como utilizar as indicações para uso alimentício

Como a quantidade de óleo essencial utilizada para fim culinário é muito pequena e se fosse utilizado diretamente sobre os alimentos, obrigaria o leitor praticamente a montar um laboratório para manipulação, exigindo conhecimento e prática química, que fogem do objetivo deste livro, usaremos de um artifício habitualmente feito por profissionais da área, que é a pré-diluição do óleo essencial em "soluções-estoque", que chamaremos de aromatizantes. Será este o produto usado nas sugestões oferecidas em todas as monografias e receitas culinárias contidas no livro.

Salvo poucas exceções, como é o caso dos aromatizantes produzidos pela empresa Garden City, não é factível que o leitor adquira aromatizantes prontos para cada óleo essencial focado neste livro. Assim indicamos abaixo uma forma prática para você prepará-los.

A quantidade resultante da preparação de cada aromatizante é suficiente para contemplar múltiplas receitas. Se armazenado adequadamente (ao abrigo da luz e umidade) durará muito tempo.

Como preparar o seu próprio aromatizante

Compre uma garrafa de 1000ml do óleo vegetal de sua preferência.

Adicione um frasco de 10ml de óleo essencial puro e indicado para fins culinários.

Misture bem.

Armazene corretamente.