

# Óleos vegetais fixos • os óleos carreadores

A aplicação de óleos essenciais em alta concentração ou de forma repetitiva acaba provocando justamente efeitos indesejados, tais como a destruição das membranas das células, levando, por exemplo, à irritação da pele. Em baixa concentração, entretanto, estes componentes são integrados às membranas celulares e acabam influenciando as enzimas e receptores de proteínas que se localizam nestas regiões. Nunca devemos utilizar os óleos essenciais de forma pura. As diluições deverão variar conforme o tipo de aplicação. Por exemplo, algumas partes por mil para uso em aromaterapia ou algumas partes do óleo por milhão na culinária.

Normalmente utilizamos óleos fixos, ou também chamados óleos vegetais ou óleos carreadores, para veicular os óleos essenciais para consumo, seja para ingestão, odorização ambiental, massagem ou fim cosmético.

Ainda que os óleos carreadores possam ser refinados, geralmente são utilizados os óleos prensados a frio, cuja técnica permite reter boa parte das propriedades terapêuticas, que normalmente são destruídas durante o processo de refino. Os óleos carreadores são ricos em emolientes (substâncias que ajudam a proteger a pele da perda excessiva de umidade) e ácidos graxos essenciais (dos tipos ômega 3, 6 e 9). Neste caso o termo "essenciais" é confuso e advém não do fato que tenham qualquer semelhança com os óleos voláteis que são o tema principal deste livro. São assim denominados pois o nosso organismo não os produz, sendo portanto necessária sua ingestão por meio de alimentos.

Os principais ácidos graxos contidos nos óleos vegetais podem ser divididos em insaturados e saturados. Os insaturados são principalmente representados pelos ácidos oleico, linoléico e linolênico, sendo os saturados representados pelo esteárico, palmítico, láurico e mirístico. Os insaturados são os mais interessantes do ponto de vista nutricional e para o tratamento de pele. Entretanto, justa-