

quenas, se em contato direto com a pele podem provocar irritação severa. Isso é especialmente válido para óleos com alto teor de fenóis, tais como orégano, manjerona, tomilho, segurelha ou cravo-da-índia.

Algumas pessoas têm pré-disposição para desenvolvimento de reações alérgicas. Se já tiverem hipersensibilidade à alguma substância em particular, o corpo responde produzindo anticorpos. Num segundo contato, o corpo reconhece a substância (antígeno) e responde imediatamente com uma reação devido à produção imediata de anticorpos em excesso. Dentre os óleos essenciais, os óleos de cravo-da-índia e canela são normalmente responsáveis por essas reações exacerbadas, mesmo quando utilizados sobre a pele em pequenas quantidades.

Para aplicações em cosmética e aromaterapia por meio de massagem, e no caso específico de pessoas com histórico de alergias, é conveniente testar a sensibilidade do indivíduo à exposição de pequenas doses do óleo essencial, aplicando uma ou duas gotas do óleo diluída em álcool, sobre emplastro colocado sob a articulação do cotovelo, e aguardando 24 horas, aplicando novamente e aguardar mais 24 a 48hs, seguindo com o tratamento somente após a certeza de que não apareceram reações alérgicas.

A fotossensibilidade também é uma reação adversa importante de alguns óleos essenciais, principalmente aqueles contendo cumarinas e furanocumarinas. A reação apenas acontece com exposição à luz. Os óleos cítricos obtidos por expressão são exemplos de óleos com cumarinas e furanocumarinas em abundância. Evitar seu uso em aplicações dérmicas.

Enquanto a utilização de óleos essenciais bastante diluídos na forma de aromatizantes para alimentos, ou seja, na culinária, não deve provocar problemas, vale a pena seguir as diretrizes básicas para o uso dos óleos em cosmética e saúde.

### Pontos importantes

- Um óleo essencial normalmente é uma mistura complexa de mais de 100 componentes orgânicos. Estes componentes são responsáveis pelo aroma, propriedades terapêuticas e muitas vezes pela toxicidade do óleo.
- Os componentes de um óleo essencial podem estar presentes em quantidade muito pequena – mas mesmo assim, se forem suficientemente potentes, podem ser responsáveis pelo efeito terapêutico ou tóxico.
- Os óleos essenciais são muito sensíveis aos efeitos da luz, calor, umidade e principalmente ar – e devem ser armazenados em recipientes de vidro, de preferência escuros para evitar sua degradação.
- Em geral, a toxicidade de um óleo essencial depende da dose. Quanto mais se utiliza o componente, maior risco ele traz. Um pequeno teste sobre as axilas ou abaixo do cotovelo, com intervalo de 24 horas é uma boa forma de averiguar o potencial de eventuais reações alérgicas.
- Óleos essenciais ingeridos em pequenas doses (como aromatizantes alimentares) ou ministrados através de massagens ou inalação nas doses recomendadas não deverão acarretar problemas.

Os óleos essenciais, devido ao seu alto valor, são frequentemente adulterados. Para evitar comprar gato por lebre, procure adquirir seus produtos sempre de fornecedores confiáveis de óleos essenciais e prefira óleos com padrão alimentar FCC (Food Chemicals Codex). Óleos essenciais dentro do padrão alimentar custam um pouco mais, mas são praticamente impossíveis de falsificar.