

UTILIZĂRI ȘI BENEFICII ALE ULEIULUI ESENȚIAL DE CHIMEN EXTRAS CU CO₂ SUPERCRITIC

Uleiul esențial de chimen (*Carum carvi*) este cunoscut de secole pentru proprietățile sale digestive și calmante.

Obținut prin extracție cu dioxid de carbon supercritic – o metodă modernă care păstrează integritatea compușilor activi – acest ulei oferă o alternativă pură și eficientă la variantele obținute prin distilare cu abur.

Beneficii terapeutice și utilizări tradiționale:

Uleiul esențial de chimen este folosit în mod tradițional pentru ameliorarea tulburărilor digestive, în special în cazuri de balonare, flatulență și disconfort abdominal.

Această utilizare se bazează pe o experiență îndelungată, transmisă din generație în generație, și este susținută de evaluări oficiale precum cea realizată de Agenția Europeană pentru Medicamente (EMA).

În prezent, direcțiile recomandate de utilizare, sunt:

Acesta este folosit extern pentru îngrijirea pielii și parului, precum și pentru probleme speciale ale pielii, cum ar fi psoriazisul sau neurodermatita.

Între timp, sute de studii științifice au dovedit proprietățile terapeutice ale compușilor conținuți în semințele de chimen.

Astfel, în ceea ce privește alergiile, s-a observat nu numai o atenuare vizibilă a simptomelor alergice dar efectul s-a reflectat și în parametrii clinici corespunzători.

Potrivit studiilor, persoanele cu eczema atopică și astm bronșic beneficiază de compușii din semințele de chimen.

Topic, pe abdomen, este utilizat pentru ameliorarea simptomelor de intestin iritabil.

La copii și sugari, poate fi utilizat local ca agent anti-colici și carminativ.

Reglarea motilității intestinale: Uleiul de chimen și-a demonstrat efecte de inhibare a musculaturii și pro-secretoare în preparatele intestinale umane;

A fost, de asemenea, studiat pentru efectele sale asupra motilității stomacului și vezicii biliare, precum și asupra timpului de tranzit orocecal la voluntari sănătoși;

Activitate antiulcerogenă și de reducere a leziunilor: S-a observat că uleiul de chimen a redus leziunile de colită și în leziunile mucoasei gastrice.

Administrare orală:

Uleiul poate fi administrat pe cale orală sub formă lichidă, cu respectarea dozelor recomandate:

- Pentru adulți și vârstnici: 2-3 picături, de 2-3 ori pe zi, între 14 și 30 de zile.

Această formă de administrare este destinată exclusiv adulților, întrucât nu există suficiente date privind siguranța utilizării la copii și adolescenți sub 18 ani.

Utilizare cutanată:

Uleiul poate fi aplicat local, nediluat, diluat sau sub formă de preparate semi-solide (creme, unguente), în special pentru susținerea digestiei prin masaj abdominal:

Avertismente și precauții

Deși uleiul de chimen are o utilizare tradițională extinsă, este important să fie respectate anumite recomandări de siguranță:

- ✗ Nu se administrează oral la copii și adolescenți sub 18 ani
- ✗ Nu este recomandat în timpul sarcinii și alăptării – d-carvona a fost detectată în laptele matern
- ✗ Evitați utilizarea în caz de afecțiuni hepatice, biliare sau aclorhidrie – uleiul poate inhiba golirea vezicii biliare
- ✗ Nu se aplică pe pielea lezată, în jurul ochilor sau pe mucoase
- ✗ Contraindicat în caz de hipersensibilitate la plante din familia Apiaceae (fenicul, anason, coriandru, țelină, mărar) – pot apărea reacții alergice încrucișate cu polenul de pelin sau mesteacăn

Dacă simptomele persistă mai mult de două săptămâni sau se agravează, este recomandat consultul unui medic sau specialist.