ÓLEO DE GERGELIM

Nome científico: *Sesamum indicum.*

Nome popular: Óleo de gergelim.

Família: Pedaliaceae.

Parte Utilizada: Semente.

Composição Química: Compõem o óleo, a sesamina, a sesamolina e o sesamol, que tem propriedades antioxidantes, que transmite ao óleo elevada estabilidade e age contra os radicais livres. O óleo de gergelim possui muitas qualidades presentes nos ácidos graxos ômega 6, ômega 3 e ômega 9.

Composição de Ácidos Graxos

ÁCIDOS GRAXOS	ESTRUTURA	VALORES DE REFERÊNCIA (%)
	C<14	< 0,1
Ácido Mirístico	C14:0	< 0,5
Ácido Palmítico	C16:0	7,0 - 12,0
Ácido Palmitoleico	C16:1	< 0,5
Ácido Esteárico	C18:0	3,5 - 6,0
Ácido Oleico (Ômega 9)	C18:1	35,0 - 50,0
Ácido Linoleico (Ômega 6)	C18:2	35,0 - 50,0
Ácido Linolênico (Ômega 3)	C18:3	< 1,0
Ácido Araquídico	C20:0	< 1,0
Ácido Eicosenoico	C20:1	< 0,5
Ácido Behênico	C22:0	< 0,5

Valores de Referência: RDC No482, de 23/09/1999, da Agência Nacional da Vigilância Sanitária - ANVISA.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

Indicações e Ação Farmacológica

Os benefícios do óleo de gergelim incluem sua capacidade de melhorar o cabelo e a pele, estimula um forte crescimento dos ossos, reduzi a pressão arterial, aumenta a saúde do coração, controla a ansiedade e depressão, protege a saúde infantil, aumenta a sua saúde bucal, preveni o câncer, melhora o processo digestivo, e inflamação inferior. Aqui estão alguns Benefícios do óleo de gergelim para saúde:

Saúde do cabelo: O óleo de gergelim tem sido tradicionalmente usado para melhorar a saúde dos cabelos. Ele pode ajudar a escurecer a cor do cabelo e também eliminar a perda de cabelo. Além disso, os efeitos anti-bacterianos do óleo de gergelim pode ajudar a eliminar qualquer um dos patógenos ou corpos estranhos que podem atacar o seu couro cabeludo ou cabelo.

Saúde da Pele: O óleo de gergelim é rico em zinco, que é um dos minerais mais importantes no corpo para a sua pele. Ele pode aumentar a elasticidade da pele e a suavidade, ajudando a reduzir o aparecimento de manchas no decorrer da idade e eliminar problemas de pele, incluindo o envelhecimento prematuro. O óleo de gergelim pode também ser usado como um filtro solar uma vez que cria uma camada de proteção sobre a pele, que é outra maneira de proteger o organismo contra substâncias estranhas ou toxinas que ficam no meio da pele. algumas culturas, o óleo de gergelim tem ainda sido utilizado para o tratamento de doenças causadas por fungos na pele.

Saúde do Coração: Como a maioria dos óleos vegetais, o óleo de gergelim é tão útil e delicioso em alimentos devido ao seu conteúdo de ácidos graxos. O óleo de gergelim contém uma grande variedade de ácidos graxos poli-insaturados, incluindo sesamol e sesamina. Isso pode manter o sistema cardiovascular equilibrado e mantém os níveis de colesterol baixo. Ele também pode deixar cair os níveis de colesterol que o corpo já possui, reduzindo assim a aterosclerose. Isto significa que você está mais bem protegido de ataques cardíacos e derrames se adicionar óleo de gergelim na sua dieta.

Crescimento Ósseo: Existem muitos minerais importantes, que podem ser encontrados no óleo de gergelim, em especial o cobre, zinco e cálcio. Esses três minerais são essenciais para o crescimento dos ossos do corpo, o que significa que, ao manter um nível adequado de óleo de gergelim em sua dieta, você pode ajudar a aumentar a taxa do crescimento ósseo e desenvolvimento. Conforme você envelhece, o óleo de gergelim pode ajudar a evitar a osteoporose e várias outras deficiências relacionadas com a idade dos ossos.
A ansiedade e a depressão: A tirosina é um aminoácido que se encontra em quantidades relativamente elevadas no óleo de gergelim. A tirosina foi conectado diretamente a atividade da serotonina que é liberada no cérebro, o que pode ajudar a melhorar o humor, inundando o corpo com enzimas e hormônios que fazem uma pessoa se sentir feliz. Em outras palavras, quando você está sofrendo de ansiedade ou depressão, o óleo de gergelim pode ajudar a dar-lhe um impulso positivo na direção certa e transformar o seu humor ao redor!

Saúde Bucal: O óleo de gergelim é altamente recomendado por profissionais de odontologia por causa de um processo chamado de óleo de puxar, e colocado o óleo em sua boca e, em seguida, balançando-a em torno antes de cuspi-la. Com óleo de gergelim, este processo tem sido diretamente ligada ao dentes mais brancos, baixos

níveis da placa bacteriana, e a proteção contra certos mutantes estreptococos que podem nos fazer muito mal. Os efeitos antibacterianos poderosos deste óleo são a principal causa deste aumento na saúde bucal.

Prevenir o Câncer: Óleo de gergelim contém um composto orgânico chamado fitato, que foi diretamente ligado a uma redução no desenvolvimento de câncer. Além disso, os níveis de magnésio no óleo de gergelim são anormalmente elevados, é um mineral essencial, e está diretamente ligado as chances de reduzir o câncer colo retal. O teor de cálcio também é muito benéfico para a prevenção do câncer de cólon.

Circulação e Metabolismo: Os altos teores de cobre e de zinco significa que o corpo é capaz de funcionar nos seus níveis ótimos, principalmente porque o cobre é necessário para a produção de células vermelhas do sangue. Com a porcentagem significativa de cobre no óleo de gergelim, o seu corpo tem a certeza de obter a quantidade de sangue que flui para os órgãos e tecidos, garantindo um estilo de vida com muita energia e mais saudável.

Inflamação: O cobre é naturalmente uma substância anti-inflamatória, e os níveis elevados de cobre encontrados no óleo de gergelim podem ajudar a reduzir a inflamação e o desconforto de várias condições, tais como a gota e artrite. Ele reduz o inchaço das articulações e fortalece os ossos e vasos sanguíneos, ajudando a manter a sua estrutura forte e resistente por muitos anos, sem que haja inflamação dolorosa.

Dosagem e Modo de Usar

Uso Alimentício e Cosmético
Cosmético: de 1 a 5% em produtos cosméticos.
Alimentício: 5 a 10 gramas/dia (1 a 2 colheres de sopa equivalem a 9 calorias).

Referências Bibliográficas

ITF - Índice Terapêutico Fitoterápico - EPUB • **Aromaterapia - a cura pelos óleos essenciais** - Marcel Lavabre - Ed. Nova Era.

Fórmulas Mágicas - Dr. Alex Botsaris - Ed. Nova Era.

Manual de Fitoterápia Chinesa e Plantas Brasileiras - Mary Lannes Salles Leite - Icone Editora.

The Ayurveda Encyclopedia - Swami Sadashiva Tirtha.

Yoga of Herbs - Dr. David Frawlwy and Dr. Vasant Lad - Lótus Press.

Fitoterapia Chinesa e Plantas Brasileiras - Alex Botsaris - Editora Ícone.

As plantas e os planetas - Ana Bandeira de Carvalho - Ed. Nova Era.

Fitoterapia Amazônica- Fernando Castro da Cruz - Ed. Palpite.