



Les 13 règles pour L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Lors de l'utilisation des Huiles Essentielles, tout est dans le respect de la dose juste. Les huiles essentielles soignent notre être dans sa globalité et permettent au corps de s'auto-guérir. Une raison de plus pour les adopter sans en abuser. Il ne faut pas en avoir peur, mais il y a un cadre à respecter.

1- ne pas pratiquer d'automédication, toujours se rappeler que les symptômes importants doivent être diagnostiqués et suivis par un médecin. L'application d'Huiles Essentielles n'est à aucun moment destinée à remplacer un traitement médical, prescrit ou à prescrire. Il faut systématiquement consulter un médecin si les symptômes persistent. Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace. N'interrompez jamais un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences peuvent être graves.

2- N'utiliser que des huiles essentielles clairement identifiées: nom de la plante en latin, partie utilisée, lieu de production, famille végétale, chémotypes (principes actifs), moyen d'extraction, garantie de qualité (type de culture, certification...)

3- avant de procéder à l'utilisation d'une Huile Essentielle, toujours vérifier qu'il n'y a pas de risque d'allergie ou de réaction. Pour ce faire, appliquer une goutte dans le pli du coude et attendre 10 minutes, vérifier qu'il n'y a pas de rougeur ni d'irritation.

4- ne jamais laisser les Huiles Essentielles à la portée des enfants.

5- ne jamais appliquer les Huiles Essentielles dans les yeux. En cas de contact avec les yeux, appliquer une huile végétale (huile d'olive, par exemple) sur les yeux avec un coton avant de rincer à l'eau courante, si le mal persiste appeler un médecin d'urgence.

6- ne jamais appliquer les Huiles Essentielles à l'état pur sur les muqueuses (dans le nez, les oreilles, l'anus et les zones génitales).

7- ne pas les ingérer le huiles essentielles sans consulter son médecin. En effet, certaines sont hépatotoxiques ou abortives ou neurotoxiques ou fluidifiantes, etc. D'autres ne peuvent être utilisées en cas d'épilepsie, cancer, asthme, insuffisance rénale, hyper ou hypo tension artérielle, grossesse, allaitement etc.

8- diluer systématiquement les huiles essentielles dans un support gras (huiles, laits, gels, savons...) avant l'utilisation dans un bain. La dilution courante est entre 5 et 8 gouttes maximum d'huile essentielle dans une cuillère à soupe de support gras, à diluer dans la baignoire pleine.

9- ne jamais s'exposer au soleil ou aux Ultra Violets après avoir appliqué des Huiles Essentielles photosensibles (toutes les essences provenant d'agrumes ainsi que les Huiles Essentielles dont l'odeur rappelle le citron).

10- interdiction formelle pour la femme enceinte et allaitante (ainsi que les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées) d'utiliser l'Huile Essentielle de Menthe ainsi que toute Huile Essentielle contenant des cétones qui sont des substances neurotoxiques et abortives (Sauge, Immortelle, Cèdre, Romarin, Camphre, etc.).

11- interdiction d'appliquer à l'état pur les Huiles Essentielles contenant des phénols, des aldéhydes et des éthers qui sont agressives pour la peau (Cannelle (écorce et feuilles), Thym et Thymol, Clou de girofle, Origan, Sarriette, etc.). La dilution courante est entre 5 et 20% dans une huile végétale.

12- après utilisation des huiles essentielles, toujours se laver les mains avec du savon et éviter tout contact avec les yeux.

13- conserver les Huiles Essentielles à l'abri de la lumière et de l'air dans un endroit sombre à température ambiante, à condition qu'elles soient pures (c'est-à-dire ni mélangées à une huile végétale, ni à une essence).