

Les 10 grandes précautions pour éviter les dangers des huiles essentielles

Conseils rédigés et offerts par le blog <http://les-livres-du-bien-etre.com>



1. Ne jamais les utiliser pendant les 3 premiers mois de grossesse.
2. Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
3. Ne jamais ingérer d'huile essentielle sans avis médical.
4. Ne jamais laisser les enfants manipuler des flacons d'huiles essentielles.
5. Ne jamais appliquer des huiles essentielles sur des muqueuses : bouche, nez, oreilles, zone anale ou génitale.
6. Toujours effectuer des tests d'allergie avant une application cutanée.
7. Toujours se laver soigneusement les mains après leur utilisation.
8. Toujours employer des huiles essentielles d'excellente qualité, pures et naturelles, de préférence biologiques.
9. En cas d'ingestion accidentelle, avaler rapidement une grande quantité d'huile végétale (et non pas d'eau) afin de tenter de les diluer et contacter aussitôt un centre antipoison.
10. Ne jamais chauffer une huile essentielle.

Dernier conseil TRES IMPORTANT : toujours prendre l'avis d'un spécialiste avant d'utiliser des huiles essentielles et toujours bien vérifier la nature exacte (dénomination latine complète) du produit employé.