

Dangers des huiles essentielles !

Depuis quelques années, l'utilisation des huiles essentielles est en hausse. Pour prendre soin de soi, pour se sublimer ou encore pour soigner des maladies, elles sont de super alliées. Cependant, avant de les utiliser il faut être renseigné sur le sujet. On vous dévoile les 6 erreurs à ne plus faire avec.

1) Avoir la main trop lourde

Oubliez l'idée que plus on en applique, mieux ça fonctionne. En fonction des huiles, seules quelques gouttes suffisent. Exemple : une goutte d'huile de thé vert seulement, est nécessaire pour assécher un bouton.

2) Privilégier la quantité au lieu de la qualité

Il existe toutes sortes de produits sur le marché, alors choisissez les [huiles essentielles](#) issues de l'agriculture biologique, marquées d'un label AB, Ecocert, Nature & Progrès ou Demeter.

3) Tenter de se soigner seule

Les huiles essentielles permettent de soigner certains maux, toutefois, mal utilisées elles peuvent se révéler dangereuses pour la santé. Alors, n'hésitez pas à demander conseil à des professionnels. Pharmaciens ou aromathologues sauront vous aiguiller sur les applications. Mais notez d'ores et déjà que les huiles sont à éloigner des muqueuses et des zones sensibles. Alors nettoyez-vous bien les mains après chaque utilisation.

4) Utiliser des huiles essentielles pures

Même s'il existe certaines exceptions, il n'est pas conseillé d'utiliser des [huiles essentielles](#) pures. N'hésitez pas à les mélanger avec des huiles végétales quand il s'agit de soins, ou bien de mélanger quelques gouttes dans votre bain. Aussi, il faut absolument tester les huiles sur une partie de votre corps en amont afin de vérifier que vous n'y êtes pas allergique.

5) Mal les conserver

Les huiles essentielles se gardent en moyenne cinq ans. Mais pour les conserver au mieux, il faut les stocker dans un endroit à l'abri de la lumière et bien les refermer après chaque utilisation. Celles aux agrumes, doivent être placées au frais, par exemple.

6) Les associer avec un traitement homéopathique

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il ne faut absolument pas mélanger les huiles essentielles à un traitement homéopathique. Même si deux écoles s'opposent à ce sujet, il est préférable d'être vigilant et l'éviter.

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/les-6-dangers-des-huiles-essentielles/ar-AAGHmZ1?li=BBqiJuZ>