

PODCAST 161

Date d'envoi : lundi 33 à 5 :00

Titre : 10 erreurs avec les huiles essentielles

Pour écouter

LE PODCAST

« 10 erreurs avec les huiles essentielles »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante et unième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui des 10 erreurs à ne pas commettre quand on commence à utiliser les huiles essentielles.

L'aromathérapie est efficace mais attention, non dépourvue de risques. J'ai compilé pour toi les 10 erreurs à ne jamais commettre si tu veux introduire les huiles essentielles dans ton cabinet.

Erreur N° 1 : Croire que l'aromathérapie est une médecine douce

Les Huiles Essentielles sont des concentrés actifs issus des plantes.

L'aromathérapie n'est pas une médecine douce : elle présente des indications, des précautions d'emploi, des effets secondaires et des contre-indications. Son action est réelle et puissante : une erreur en aromathérapie peut se révéler dangereuse.

Erreur N° 2 : Utiliser des Huiles Essentielles de qualité non thérapeutique

Les Huiles Essentielles utilisées en aromathérapie doivent répondre à des critères stricts de qualité, c'est-à-dire :

- 100 % pure : ni coupée, ni mélangée
- 100 % naturelle et intégrale : aucune substance active ne doit avoir été retirée de la composition d'origine
- Biologique : ce qui améliore légèrement son action thérapeutique et réduit le transport des pesticides.
- Chémotypée : la composition biochimique des huiles essentielles est très diversifiée et varie en fonction des conditions de vie (biotope) de la plante. Des analyses physicochimiques permettent de déterminer les chémotypes (CT), sorte de carte d'identité des huiles essentielles extraites d'une même plante. Deux chémotypes de la même huile essentielle présentent des actions et une toxicité différente, par exemple : Le thym présente plus d'une dizaine de chémotypes.

Erreur N° 3 : Confondre Huile Essentielle et plante

L'aromathérapie utilise des extraits aromatiques de plantes et la phytothérapie emploie la plante entière ou une partie de plante (parties aériennes, racines).

Les propriétés d'une plante ne sont pas identiques aux propriétés de l'huile essentielle de la même plante.

Erreur N° 4 : Confondre Huile Essentielle et huile végétale

L'huile essentielle est un liquide concentré, obtenu par distillation à la vapeur d'eau, constitué de nombreux composants et principes actifs.

Les huiles végétales proviennent de l'expression à froid ou à chaud de fruits oléagineux.

Erreur N° 5 : Confondre Huile Essentielle et essence

Contrairement à une huile essentielle, une essence est obtenue par expression (écrasement) de l'épicarpe (partie extérieure de la peau) des fruits des arbres de la famille des Rutacées c'est-à-dire les agrumes (citron, orange, pamplemousse, etc).

Erreur N° 6 : Rincer les Huiles Essentielles à l'eau en cas d'accident

En cas d'accident avec une huile essentielle, ingestion, projection dans les yeux ou contact avec une muqueuse, le rinçage à l'eau est la pire chose à faire. En effet, l'eau accentue la pénétration de l'huile essentielle dans la peau et donc sa toxicité. N'importe quelle huile végétale peut être utilisée pour rincer, appliquer ou ingérer afin de protéger la peau ou la muqueuse.

Erreur N° 7 : Interdire les Huiles Essentielles en cas d'asthme

Les pneumologues et les allergologues sont très méfiants vis à vis des huiles essentielles. Certaines huiles essentielles sont fortement déconseillées chez le patient asthmatique mais ce n'est pas une règle générale. De même en cas d'épilepsie, de cancers hormono-dépendants ou de terrain allergique.

Un protocole établi par un aromathérapeute compétent est très efficace pour traiter l'asthme. En quelques semaines, la capacité respiratoire s'améliore de façon significative.

Erreur N° 8 : Diffuser toutes les Huiles Essentielles

Attention, certaines huiles essentielles sont interdites à la diffusion, d'autres autorisées en diffusion pure et d'autres en diffusion mais associés à d'autres huiles essentielles. Renseigne-toi avant de faire tes mélanges

Erreur N° 9 : Jeter une huile essentielle périmée

La loi oblige une date de péremption de 5 ans. Pourtant, dans des conditions optimales de conservation, les huiles essentielles peuvent être conservées jusqu'à 5, 10, 15, 20 ans.

Erreur N° 10 : Diluer systématiquement les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles, peuvent être utilisées pures. D'autres, en raison de leur potentielle toxicité, nécessitent une dilution, dans une huile végétale ou dans un des diluants suivants : miel, sucre, comprimé neutre, mie de pain.

Te voilà maintenant avec de bonnes bases.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !