

point d'attention et disclaimer

Points d'attention et disclaimer - claim

ici vous trouverez des conseils pour se soigner avec les plantes, et plus précisément les huiles essentielles (HE) (aromathérapie).

Je voulais juste rappeler des points d'attention de base :

- les huiles essentielles c'est du très concentré de plante et donc c'est très fort. Il faut garder ça en tête et ne jamais surdoser
- Il faut aussi faire attention car certaines plantes d'une même espèce ont des noms similaires mais pas du tout les mêmes propriétés ni usage, il faut toujours vérifier et si les noms utilisés par les différentes marques sont différents, aller regarder le nom scientifique de l'HE que l'on veut utiliser et voir si c'est la bonne. ex : il y a plusieurs types d'HE de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym à thujanol, thym à feuilles de sauge. Pareil pour les HE d'eucalyptus, de myrte etc.
- Certaines HE peuvent à la fois s'ingérer (se manger), s'inhaler ou se masser (souvent diluer dans une huile neutre), ne pas partir du principe que c'est le cas de toutes les HE et vérifier que l'usage que tu veux en faire est OK et pas toxique (y)
- Aussi tout le monde peut contribuer à ce wiki et nous ne sommes pas forcément aromathérapeute. Pour ma part je partage des recettes et trucs que j'utilise pour moi-même et qu'on peut retrouver sur internet. Encore une fois attention au surdosage et à faire gaffe à quelle type d'HE vous utilisez.

Bon courage en tout cas pour les diverses maladies, j'espère que les conseils que vous trouverez ici vous aideront. Hésitez pas à contribuer avec vos propres astuces. bisous

Revision #1

Created 2 July 2024 16:17:11 by Aubergedenarse

Updated 2 July 2024 16:31:26 by Aubergedenarse