



Votre guide
terra mana

Les précautions
d'emploi,
contre-indications

&

les conseils
d'Aurélia
à propos des huiles
essentielles.





Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont très riches en principes actifs et extrêmement puissantes. Il faut les manipuler avec précaution et les utiliser avec modération.

Respectez scrupuleusement les dosages et modes d'utilisation préconisés qui doivent être en adéquation avec votre état et situation.

Veillez consulter nos contre-indications dédiées à chaque huile.

Conservation : les huiles essentielles se conservent plusieurs années. Certaines ont même tendance à se bonifier avec le temps (à l'exception des huiles essentielles extraites des zestes d'agrumes qui ne se conservent pas plus de 2 ans).

Refermez bien les flacons après usage car les arômes s'évaporent dans l'atmosphère.

Évitez de coucher les bouteilles pour que les huiles essentielles ne soient pas en contact trop prolongé avec le compte-gouttes en plastique (les huiles ont une action corrosive sur le plastique). Placez vos flacons dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

.....

Diffusion : ne diffusez pas en présence d'enfants de moins de 6 ans, de femmes enceintes ou allaitantes, de personnes allergiques ou asthmatiques.

Ne diffusez jamais en continu dans une pièce close. Ne diffusez pas toute une nuit en présence de quelqu'un qui dort.

Disposez le diffuseur de telle sorte que personne ne reçoive directement la diffusion au niveau du visage ou des yeux. Placez toujours votre diffuseur ainsi que vos flacons d'huiles essentielles hors de portée des enfants. Pensez aussi aux animaux domestiques, qui peuvent également être sensibles à la diffusion (voire allergiques).

Grossesse et allaitement : il est recommandé de ne pas utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse sans avis médical. Certaines huiles essentielles peuvent avoir un effet abortif ou coupe lait.

Enfants : n'administrez jamais d'huile essentielle à un enfant de moins de 6 ans (voire plus pour certaines huiles essentielles) sans l'avis préalable d'un médecin. Même si nos flacons sont tous pourvus d'un bouchon avec une sécurité enfant, il faut toujours les tenir hors de leur portée !





Maladies : n'utilisez pas les huiles essentielles chez les personnes ayant des antécédents épileptiques ou convulsifs, les personnes hypersensibles aux huiles essentielles, les asthmatiques, et les personnes allergiques. Consultez un médecin est absolument nécessaire dans les cas de maladies graves ou en cas d'utilisation prolongée. N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

Allergie : il est conseillé de pratiquer un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle. Pour cela, appliquez une goutte d'huile essentielle (mélangée à une goutte d'huile végétale) dans le pli du coude. S'il n'y a aucune réaction au bout de 24 heures, vous pourrez utiliser cette huile essentielle.

Allergies respiratoires, asthme : l'utilisation des huiles essentielles en diffusion atmosphérique est contre-indiquée (sauf avis médical).

Soleil : évitez toute exposition aux rayons solaires et UV dans les heures qui suivent l'application ou la prise d'une huile essentielle photosensibilisante (angélique graine, bergamote, citron, limette, khella, camomille allemande, estragon, entre autre).

Absorption accidentelle : rincez la bouche avec une huile végétale alimentaire (type huile d'olive ou tournesol). Contactez immédiatement un centre anti-poison et consultez un médecin. Si possible, il est conseillé d'avaler 1 ou 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire afin de diluer l'huile essentielle.

Mode d'administration : n'injectez jamais d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou musculaire.

Les huiles essentielles ne sont pas hydrosolubles : ne nettoyez jamais à l'eau les huiles essentielles, elles ne se dissolvent pas dans l'eau. Si vous en versez dans un bain, elles flottent à la surface et risquent de provoquer des irritations ou brûlures cutanées. Il faut toujours les diluer au préalable (ex. dans un savon liquide neutre, une huile végétale, du miel, de la glycérine, de la crème liquide, du Solub-HE). Attention ! L'huile essentielle de menthe a un effet de refroidissement en application sur la peau. Ne l'utilisez pas dans un bain !

Peau : évitez le contact des huiles essentielles pures avec la peau. Certaines sont dermo-caustiques. Utilisées pures, elles peuvent irriter ou brûler la peau. Nos synergies rituels massage et en roll-on sont diluées



dans une huile végétale ou un macérât huileux. Nos synergies à diffuser sont pures, ne les appliquez pas sur votre peau.

Yeux, muqueuses : les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, les muqueuses auriculaires, nasales et ano-génitales. En cas de contact, appliquez une huile végétale neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.

AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

Contactez-nous en cas
de questions, nous serons
ravies de vous aider à utiliser
vos synergies
d'huiles essentielles.
Aurélia
contact@terramana.shop



Sources : Institut national du sommeil et de la vigilance, Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil, Fédération pour la recherche sur le cerveau, Revue médicale suisse, Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, Organisation Mondiale de la Santé.

Autres sites internet de santé et ouvrages consultés : scienceeta-venir.net, reseau-morphee.fr, grand-mères.net, santemagazine.fr, medocine.com, yogamrita.com, Ma bible de la naturopathie de Thierry Morfin.

Nous nous sommes également entretenues avec des professionnels de santé.

Nous avons élaboré ce guide avec
toute notre énergie et bienveillance.
Nous espérons que ces informations
et conseils vous aideront
à utiliser
vos synergies d'huiles essentielle
de manière simple, éclairée et sereine.

Aurélie & Aurélia

terra mana, l'essentiel
est dans la nature

terra mana.