




Bon à savoir

- **TOUJOURS** prendre l'avis d'un thérapeute pour cette voie
- **JAMAIS** utiliser les huiles essentielles par voie orale sur une longue durée
- **JAMAIS** pure, toujours diluée, ne pas dépasser 1 à 2 gouttes par prise
- **TOUTES** les huiles essentielles ne sont pas bonne par voie orale


Réserver la voie orale à l'adulte

Pour les bébés, jeunes enfants, femmes enceintes et personnes sensibles, souffrant par exemple d'ulcère gastrique, préférez une autre voie.

Les huiles essentielles utilisables par voie orale
 => vérifier pour chaque huile essentielle qu'elle peut être absorbée par voie orale

Il est périlleux de donner quelques exemples ici, au risque d'en oublier. Néanmoins, en-dehors des huiles essentielles dont on consomme la plante en cuisine (agrumes, aromates, épices), ayez le réflexe de vous interroger ! Le plus souvent, la voie orale est **utilisée pour absorber les huiles essentielles à phénols**, dermocaustiques par voie cutanée et impropre à diffuser (irritantes). Ce sont de puissants antibactériens, bien que toxiques pour le foie.

Des notions nécessaires de galénique

=> En gélule, sur un comprimé... ça a son importance !

Bouche

Sous la langue, déposé avec le doigt ou sur un sucre
=> pour une action au niveau de la bouche

Œsophage

Dans de l'eau (oui, ça flotte !!!), dans du miel
=> pour la gorge, pour tapisser l'œsophage

Estomac

Comprimé neutre, dans de la mie de pain, huile végétale
=> pour une action au niveau de l'estomac

21 jours


C'est la durée maximale d'un traitement avec des HE (en général, c'est beaucoup plus court). Il faut faire une pause (fenêtre thérapeutique)

Intestin

Gélule

=> dépend de la résistance de la gélule... il existe des gélules gastro-résistantes pour « acheminer » les HE vers l'intestin où elles seront absorbées ou on peut absorber une gélule congelée pour retarder l'absorption.

A chaque usage, son dosage, sa durée

=> Les dosages, fréquences et durée du traitement sont à moduler en fonction de la personne, du but recherché, et de l'huile essentielle sélectionnée... et ça, ça ne s'invente pas !

Référez-vous à des ouvrages sérieux d'aromathérapie ou à votre pharmacien qui pourra vous renseigner.

En général, pour une auto-médication, on ne dépasse JAMAIS 3 à 6 gouttes par jour grand maximum réparties en 1 à 3 prises, à raison de 2 gouttes MAXIMUM par prise. C'est une règle générale, pas une vérité absolue. Encore une fois, prenez conseil auprès d'un thérapeute