

## Pourquoi éviter l'absorption d'huiles essentielles pures ?

Pour toute prise orale d'huiles essentielles, il est recommandé de ne pas les avaler pures car elles risqueraient de brûler les muqueuses de la bouche ou de la gorge. De plus, elles ont un goût prononcé, ce qui rend cette utilisation déconseillée. Les huiles essentielles étant lipophiles, il est préférable de les ingérer dans une cuillère d'huile végétale.

## Pourquoi éviter l'absorption d'huiles essentielles pures ?

Pour toute prise orale d'huiles essentielles, il est recommandé de ne pas les avaler pures car elles risqueraient de brûler les muqueuses de la bouche ou de la gorge. De plus, elles ont un goût prononcé, ce qui rend cette utilisation déconseillée. Les huiles essentielles étant lipophiles, il est préférable de les ingérer dans une cuillère d'huile végétale.



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia