

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES SÉCURITAIRES POUR UN USAGE CULINAIRE.

USAGE INTERNE DES HUILES ESSENTIELLES

Seulement 3 huiles essentielles sont approuvées pour usage en interne : **Menthe Poivrée, Origan Vert et Sauvage.** Par contre, voici la liste des huiles essentielles qui ont un **numéro FEMA** et donc, qui sont classées sécuritaires pour un usage culinaire (elles n'ont pas de NPN avec posologies thérapeutiques avec usage en interne).

FEMA, UNE ASSOCIATION RECONNUE PAR SANTÉ CANADA (GRAS)

La FEMA, ce qui tient en anglais pour Flavor and Extract Manufacturers Association of the United States (l'association des manufacturiers en saveurs et extractions des États-Unis) est constituée de connaisseurs ayant un intérêt particulier pour les saveurs. Fondée en 1909, elle est l'association nationale de l'industrie des saveurs des É.-U.

La FEMA travaille étroitement avec des législateurs et contrôleurs afin de s'assurer que les besoins des membres et des consommateurs soient constamment nommés. La FEMA est s'engage à fournir des saveurs sécuritaires.

HUILES ESSENTIELLES AYANT UN NUMÉRO FEMA

Ail - 2503	Citronnelle Ceylan - 2308
Anis Étoilé - 2096	Coriandre - 2334
Aneth - 2383	Cumin - 2343
Angélique racine - 2088	Elemi - 2408
Basilic Tropical - 2119	Encens Somalie - 2816
Benjoin - 2133	Estragon - 2412
Bergamote - 2153	Eucalyptus Globulus - 2466
Cajeput - 2225	Fenouil - 2483
Camomille Romaine - 2275	Galbanum - 2502
Cannelle Vraie Écorce - 2291	Genévrier - 2604
Cannelle Cassia - 2258	Géranium Rosat et Bourbon - 2508
Cardamome - 2241	Gingembre - 2522
Carotte - 2244	Girofle - 2323
Carvi - 2238	Jasmin absolue - 2598
Celeri - 2171	Laurier Noble - 2125
Citron - 2625	Lavande Vraie et Fine - 2619
Citron Vert - 2631	Lavandin Super - 2618

HUILES ESSENTIELLES AYANT UN NUMÉRO FEMA (SUITE)

Mandarine Verte - 2657	Poivre Noir - 2845
Mélicse - 2113	Pruche - 3034
Menthe Poivrée - 2848	Rose - 2989
Menthe Verte - 3032	Rose Absolue - 2988
Menthe Arvensis (Menthe Poivrée Japonaise) - 4219	Santal Album - 3005
Myrrhe - 2766	Sapin Baumier - 2114
Néroli - 2771	Sarriette des Montagnes - 3016
Onion - 2817	Sauge Sclarée - 2321
Orange Douce - 2825	Tangerine - 3041
Origan - 2828	Thym Vulgaris, CT Linalol - 3065
Palmarosa - 2831	Thym Vulgaris, CT Thymol - 3064
Pamplemousse Rose ou Blanc - 2530	Vanille - 3106
Patchouli - 2838	Verveine des Indes - 2624
Petitgrain - 2855	Ylang Ylang - 3119
Pin Sylvestre - 2906	

Suggestion d'utilisation :

Mélanger 2 à 4 gouttes d'huile essentielle dans ½ tasse (équivalent de approx. 120ml / 4 onces liquides / 8 cuillères à table) dans une préparation liquide telle que huile végétale, beurre fondu (animal ou végétal) ou alcool éthylique/boisson alcoolique minimum 40%.

Note : Les huiles essentielles ne se mélangent pas dans l'eau (elles remontent à la surface). Si vous désirez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles dans une bouteille d'eau, il faut agiter vigoureusement à chaque fois avant de boire. N'oubliez pas d'utiliser les huiles essentielles avec parcimonie car elles sont très puissantes, toujours respecter les dosages. Nous déclinons toute responsabilité en cas de mauvais usage ou abus.