

Comment utiliser les huiles essentielles?

De façon aromatique

Le sens de l'odorat est un outil qui peut susciter de puissantes réponses physiologiques, mentales et émotionnelles. La façon aromatique est la plus courante et facile à utiliser.

Voici quelques façons d'utiliser les huiles de façon aromatique.

- Placer une goutte d'huile dans le creux de la main, frotter les mains et sentir.
- Sentir à la bouteille.
- Faire une bruine sur les draps et oreillers.
- Déposer une goutte dans la douche pour faire diffuser les vapeurs.
- Mélanger dans de l'eau pour faire une bruine (sent bon).
- Une goutte sur une feuille pour la sècheuse ou boule de lavage.

La diffusion à l'aide d'un diffuseur permet de former de microscopiques gouttelettes qui permettent à l'utilisateur d'avoir les effets de l'huile pendant un certain temps.

Sur la peau (topique)

L'application topique est une méthode très efficace pour l'utilisation d'huiles essentielles. Parce que les huiles essentielles ont de faibles poids moléculaires et sont solubles dans le gras, elles pénètrent facilement la peau. Une fois absorbées, elles restent dans la zone appliquée pour un bénéfice localisé.

Pour les enfants, on utilise 1 goutte d'huile essentielle mélangée dans 15 ml d'huile végétale comme amande douce, abricot, coco, etc. Ce qui diminue les risques d'irritations.

On peut les utiliser en massage, sous le plante des pieds, la nuque, les points de pulsion (poignet, coeur, carotide), front ou à un endroit douloureux, tout dépend du besoin que l'on a.

Lorsque je travaille avec mes clients, je propose des endroits spécifiques pour déposer les huiles essentielles qui auront un impact maximal sur l'effet escompté.



Comment utiliser les huiles essentielles?

Utilisation par voie interne (adultes seulement)

Les huiles essentielles sont facilement transportées à tous les organes du corps, y compris le cerveau lors de l'ingestion. Par la suite, elles sont métabolisées par le foie et d'autres organes et sont ensuite excrétées.

Il est sécuritaire d'utiliser les huiles essentielles pure par voie interne, mais pas avec n'importe quelle compagnie, ni n'importe quelle huile. Des millions d'utilisateurs dont moi-même le faisons avec doTerra et nous savons que celles qui peuvent être consommées le sont sans danger. Je ne vous conseille pas de le faire avec n'importe quelle compagnie.

Personnellement, je fais confiance à doTerra parce que mon équipe et moi avons des bons résultats, mais aussi parce qu'on sait que les huiles sont pures et totalement sécuritaires. Je ne peux parler pour les autres marques.

Attention, de trop grandes quantités peuvent être toxiques. Il est donc important de bien suivre les instructions et quantités maximales par jour. Il vaut mieux en mettre moins et plus souvent qu'en trop grande quantité.

L'ingestion des huiles essentielles devrait aussi être évitée pour les femmes enceintes et qui allaitent.

Pour la voie interne voici quelques façons de les ingérer

- 1 ou 2 gouttes dans un verre de 250 ml d'eau.
- Dans une capsule.
- Sous la langue ou le palais.
- Dans un supplément.
- Dans une recette.

Quelle méthode utiliser?

On décide d'utiliser une méthode ou plusieurs selon les types d'huiles essentielles et les effets recherchés. Par exemple, sur la peau pour une coupure ou en diffusion pour l'humeur.

Pour plus de conseils, pour savoir ce qui vous convient selon vos besoins, tous mes clients doTerra reçoivent une consultation santé gratuite avec l'achat de leurs huiles essentielles.

