

Exemples de choix d'huiles essentielles et de méthode d'utilisation

En diffusion

La diffusion est la façon la plus simple et courante d'utiliser les huiles essentielles. Pour toute la famille et les enfants c'est sécuritaire avec les bonnes huiles essentielles.

Voici quelques-unes de mes façons préférées de diffuser les huiles essentielles.

Pour calmer et aider au sommeil

lavande ou un mélange de lavande, orange sauvage et cyprès.

Lorsque les nez sont congestionnés

Easyair

Prévenir la transmission des virus et microbes

On Guard

Améliorer le niveau d'énergie et de la motivation pour le travail

Smart&Sassy, Citrus Bliss, menthe poivrée

Pour le focus

1 goutte de menthe poivrée au creux des mains et respirer profondément



Exemples de choix d'huiles essentielles et de méthode d'utilisation

En massage avec de huile végétale

Masser les huiles essentielles permet de les faire absorber plus rapidement et d'avoir les bienfaits spécifiques à l'endroit où on les dépose par exemple pour relaxer ou des muscles endoloris.

Pour les enfants, on veut diluer les huiles essentielles, car elles sont très concentrées. 1 goutte d'huile essentielle pour 15 ml d'huile végétale (huile de coco, huile d'amande douce, huile d'abricot), c'est suffisant. Pour les adultes on peut les utiliser plus ou moins diluées selon les besoins et selon l'huile essentielle.

Voici quelques suggestions en massage

Pour soigner les maux de tête, masser derrière la nuque

Lavande et menthe poivrée.

Maux d'estomac, gastro, problèmes digestifs, masser sur le ventre

DigestZen.

Pour booster le système immunitaire, sous les pieds

Une goutte de citron, 1 goutte d'encens et 1 goutte d'onguard mélangées avec 15 ml d'huile de coco dans un rouleau à bille.

Pour décongestionner, soigner la toux

cyprès ou Easyair sur le dos et thorax dilué dans 15 ml d'huile végétale.

Massage relaxant pour enfants

Lavande, encens, Balance ou Serenity.

Massage des muscles endoloris chez les adultes

Deep Blue ou encens.



Exemples de choix d'huiles essentielles et de méthode d'utilisation

Topique (sur la peau)

On peut aussi utiliser les huiles essentielles directement sur la peau sans dilution pour les huiles qui sont plus douces chez les adultes.

Chez l'enfant, j'utilise seulement 5 huiles essentielles non diluées chez les 1 an et plus : la lavande, l'arbre à thé, hélicryse, Serenity et Balance (deux mélanges de doTerra pour le sommeil et l'humeur).

Pour toutes les autres huiles essentielles on doit toujours les diluer pour les enfants.

Voici comment les utiliser de façon topique

Pour ajouter aux soins de la peau ou du visage

Encens (anti-ride), lavande (calmant et hydratant) ou rose

Pour l'acné

Arbre à thé directement sur les boutons

Pour les coupures, brûlures, les bleus et bobos du quotidien :

Hélicryse qui est un anti-douleur naturel et qui active la cicatrisation ou lavande

Pour calmer les enfants

Serenity en dessous des pieds ou un mélange de Balance et Citrus Bliss pour calmer émotionnellement.

Pour améliorer la clarté d'esprit et déboucher les sinus

1 goutte de romarin sur le front.



Exemples de choix d'huiles essentielles et de méthode d'utilisation

Interne

Les huiles essentielles de doTerra peuvent être consommées (seulement celles pour lesquelles c'est indiqué), car on sait sans aucun doute que les bouteilles contiennent les huiles 100% pures et qu'il n'y a pas de risque pour la santé avec les bons dosages.

Les huiles essentielles sont trop concentrées pour que les enfants puissent les ingérer.

Voici quelques suggestions pour consommer et avoir toutes les bonnes propriétés des huiles essentielles.

Pour ajouter de la saveur à l'eau, surtout avec de l'eau pétillante avec mon Sodastream pour remplacer les boissons gazeuses.
Orange sauvage, citron, lime, pamplemousse.

Pour prévenir le rhume ou soigner un mal de gorge
Une cuillère à thé de miel et une goutte de citron.

Pour stimuler le métabolisme et aider à une saine gestion du poids
Une goutte de smart and sassy dans l'eau 2 à 3 fois par jour pour 14 jours.

Pour ajouter du goût aux recettes
Origan, romarin, basilic.

Pour soutenir les organes détoxifiantes
Romarin, Zendocrine, citron.

