

# 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.

