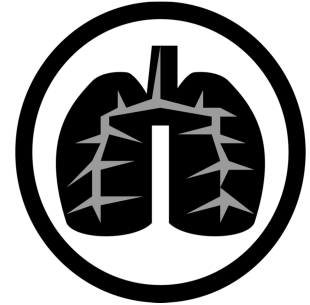


Les différentes voies d'utilisation des huiles essentielles :

Inhalation :

Les inhalations ne doivent pas être réalisées avec des huiles essentielles irritant les voies respiratoires. Elles peuvent être réalisées de plusieurs manières :



- ❖ En respirant directement au flacon, ou en disposant quelques gouttes sur un mouchoir.
- ❖ En diffusion atmosphérique, en utilisant un diffuseur électrique approprié, destiné uniquement aux huiles essentielles.
- ❖ Il est aussi possible de réaliser des inhalations via un bol d'eau chaude additionnée d'alcool et d'une dose d'huile essentielle, en se couvrant la tête d'une serviette. Ne pas dépasser 10 min d'inhalations. Cette méthode est à éviter pour les enfants et les personnes asthmatiques.

Application cutanée :

Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées pures sur la peau et d'autres doivent être diluées dans une huile végétale (dermocaustiques, photosensibilisantes ou bien irritantes).



Pour la dilution, il faut utiliser des huiles végétales ou des macérats huileux, en évitant absolument l'eau. Par exemple, il est possible d'utiliser de l'huile d'olive, de l'huile d'amande, du macérat d'arnica, de l'huile d'argan, et beaucoup d'autres. Il est important de respecter la dilution prescrite. Lorsque l'huile est diluée, un massage plus long sur la zone d'application peut être nécessaire pour bien faire pénétrer l'huile essentielle.

Ingestion :

Certaines huiles essentielles peuvent être prises pures sous la langue. Vérifiez que cet usage est possible pour votre huile essentielle. Il est conseillé dans certains cas de les mélanger avec une cuillère d'huile végétale, de miel, sur un sucre, un comprimé neutre ou un bout de pain, pour faciliter leur ingestion ou diminuer leur effet néfaste lors de l'ingestion (irritation, ...).



Si l'huile n'est pas irritante, vous pouvez l'ingurgiter pure (avant le repas pour maximiser l'assimilation). Dans le cas contraire, consultez tout d'abord un médecin ou un pharmacien, et consommez-la lors du repas.