

## Les conseils d'utilisation

### Application cutanée des huiles essentielles

C'est la voie idéale d'utilisation des huiles essentielles qui agiront au niveau local, mais également de manière plus profonde dans l'organisme, les actifs traversant facilement la barrière cutanée tout en stimulant l'odorat. Toutefois, la plupart des huiles essentielles utilisées pures sont irritantes pour la peau. Aussi, sont-elles généralement mélangées à une base d'huile végétale (huile d'olive, huile de noisette, huile d'amande, huile de noisette, huile de chanvre ou encore l'huile de noyau d'abricot...)

### Inhalation des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont composées d'un grand nombre de molécules volatiles qui pourront être libérées dans les voies respiratoires.

L'inhalation est, notamment, un excellent mode d'utilisation dans les cas d'infection ORL.

Veillez à consulter un médecin ou un aromathérapeute avant l'inhalation de toute huile essentielle.

### Sous votre oreiller

Déposer quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir que vous laisserez sous votre oreiller toute la nuit.

### L'aérosol – parfums d'ambiance

Le principe du diffuseur est de répandre dans l'atmosphère un brouillard très fin. Vous pouvez utiliser un diffuseur d'huiles essentielles pendant 15 à 20 minutes pour désodoriser, assainir l'atmosphère, faire fuir les insectes, ou créer une ambiance relaxante ou stimulante...

Vous pouvez également ajouter les huiles essentielles dans tout type d'humidificateur d'air.

Attention !!!

Les huiles essentielles riches en phénols (girofle, thym...) ne doivent pas être utilisées en diffusion

L'usage d'huiles essentielles, et notamment en brouillards, forment des mélanges très inflammables – ne jamais diffuser une huile essentielle à proximité d'une flamme nue ou d'une autre source de chaleur intense.

### La friction ou le massage

Le massage, outre ses actions bénéfiques propres, permettra une pénétration rapide des actifs dans l'organisme. Il est recommandé d'attendre au moins une demi-heure avant de se doucher, l'eau pouvant diminuer l'effet des huiles essentielles.