

Les 4 façons d'utiliser vos huiles essentielles



01

EN DIFFUSION

En prévention ou en traitement curatif, la diffusion d'huiles essentielles grâce à un diffuseur ultrasonique ou à nébulisation (selon la concentration désirée) a des effets thérapeutiques intéressants. Il est aussi toujours important d'adapter le mode de diffusion à la taille de la pièce.



02

EN INHALATION

Les huiles essentielles qui se diffusent peuvent généralement aussi être utilisées en inhalation. Contrairement à la diffusion, l'inhalation permet une utilisation plus nomade, avec une concentration accrue des bienfaits et une approche 100% personnalisée.



03

PAR VOIE ORALE

Cette voie d'administration demande plus de précautions que la diffusion. Elle s'utilise en cure de courte durée (5-7 jours max.) et ne peut être utilisée par les enfants de moins de 8 ans et les femmes enceintes. Il s'agit toutefois de la voie la plus efficace tant en prévention qu'en traitement curatif.



04

PAR VOIE CUTANÉE ET EN MASSAGE

Surtout utile en traitement curatif, l'application locale sur la peau peut néanmoins s'envisager en prévention. Cette voie d'application sera idéale pour les enfants (de plus de 8 ans) ou les personnes âgées chez qui une approche globale est souvent préférable.