

Comment utiliser les huiles essentielles

Traditionnellement, certaines méthodes d'application des huiles essentielles a été privilégié et utilisé exclusivement.

Cependant, à mesure que la recherche sur les huiles essentielles continue de se développer, il existe également une meilleure compréhension de leurs méthodes d'application, qui peuvent être utilisées à la fois pour le bien-être émotionnel et physique. Il peut être utilisé à la fois ou dans des mélanges complexes avec d'autres huiles, selon l'une des méthodes suivantes :



AROMATIQUE

Inhaler ou utiliser dans le diffuseur doTERRA

- ouvre les voies respiratoires;
- améliorer l'humeur;
- rafraîchir l'air.

TOPIQUE

Massages locaux, tels que la plante des pieds, les poignets, les tempes, la nuque, etc.

INGESTION

Eau aromatisée; dans votre boisson préférée ; dans la préparation des aliments.

IL EST CONTRE-INDIQUÉ L'INGESTION DE:

Huiles individuelles :

Arbovitae
Cedarwood
Cyprès Pin
Douglas
Eucalyptus
Spikenard
Gaulthérie

Melanger :

Aromatouch
Balance
Breathe
Citrus bliss
Deep blue
Elevation
Purify
Serenity
Terrashield
Tous roll ons
Whisper

Emotional Kit:

Cheer
Console
Forgive
Motivate
Passion
Peace