

Les huiles essentielles, dosage

En aromathérapie, il existe de nombreuses voies d'administration, le but recherché étant toujours le même : obtenir un maximum d'efficacité pour un minimum d'effets secondaires. Dans tous les cas, les huiles essentielles pénètrent dans le corps, rejoignent la circulation sanguine, afin d'atteindre le site malade.

PRÉCAUTIONS

• LA VOIE CUTANÉE

Voie royale d'application dans la plupart des cas, elle est extrêmement efficace et parfaitement tolérée.

La peau est un organe, le plus lourd, le plus gigantesque de tous nos organes.

Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées pures sur la peau, d'autres, étant plus toxiques, doivent être mélangées à une base d'huile végétale.

D'où, l'importance de connaître le dosage huile essentielle dans une huile végétale.

Pour simplifier le dosage huile essentielle, on généralise.

25 gouttes d'huile essentielle = 1 ml d'huile essentielle soit, 1 goutte d'huile essentielle = 0,04 ml d'huile essentielle

En utilisation «thérapeutique» : soigner un rhume, mal de gorge, rhume des foins... le dosage huile essentielle dans une huile végétale (Noisette, Jojoba, Macadamia) est de 8 à 12 % ,

soit 20 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'huile végétale (8%/10ml= 0.8%; 25 gouttes X 0.8=20gouttes)

En massages , le dosage huile essentielle dans une huile végétale (Amande Douce, Avocat, Coco...) est de 4 à 8 % , soit 10 gouttes d'huiles essentielles dans 10 ml d'huile végétale ou encore 100 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale.

EN COSMÉTIQUES MAISON :

Soins visage : le dosage de l'huile essentielle

est de 1 % à 3 % . Plus les soucis de peau sont importants, plus la concentration d'huiles essentielles est importante.

Soins corps : le dosage de l'huile essentielle est de 4% à 8%.

ASTUCE :

Vous pouvez ajouter dans une noisette de votre crème de jour + 1 goutte d'huile essentielle et mélanger le tout dans la paume de votre main.

L'huile essentielle utilisée dépendra de votre type de peau. Par exemple, vous pouvez utiliser l'huile essentielle de Géranium rosat, Lavande fine, Bois de rose, Tea Tree, Petit Grain, Carotte...

