



Sur quelle partie du corps utiliser les HE ?

- 1) 3 zones de base par défaut
 - derrière les oreilles
 - sous la plante des pieds
 - intérieur des poignets

= permet d'éviter le sujet de la photosensibilisation, diffusion rapide dans le corps
- 2) sous la langue :
 - copaiba
 - encens
 - zengest
 - menthe poivrée
 - meta pwr
- 3) en haut du palais :
 - pour encens, menthe poivrée
- 4) sur la gorge :
 - air en cas de maux de gorge
- 5) au niveau du thymus / thorax :
 - air pour libérer les voies respiratoires
 - on guard pour booster l'immunité
- 6) sous les aisselles :
 - clary calm le matin
 - air matin & soir en cas de rhume/grippe
- 7) derrière la nuque :
 - pour détendre le système nerveux
 - aromtouch
 - encens
 - copaiba
 - menthe poivrée
- 8) sommet du crâne :
 - pour chakra couronne ou se protéger énergétiquement
- 9) dans le nombril :
 - on guard & clou de girofle pour les limites
 - copaiba
 - stronger
- 10) bas du dos :
 - le long de colonne ou en bas du dos, stronger pour booster l'immunité pour les enfants
- 11) sur les reins :
 - basilic
 - black spruce
- 12) sur le bas du ventre :
 - jasmin pour le chakra sacré
 - on guard tea tree origan en cas d'infection urinaire
 - deep blue & copaiba en cas de douleurs de menstruation
 - clary calm en période de SPM



Sur quelle partie du corps utiliser les HE ?

- citrus bliss
- 13) intérieur des chevilles :
- clary calm le soir
- 14) très occasionnellement en interne :
- selon moi uniquement pour cures type meta pwr, ou zendocrine
 - on ne connaît pas l'état de la barrière intestinale des gens
- 15) adapté selon chaque chakra
- 16) s'écouter & écouter son corps : utilise les huiles de façon intuitive