Come applicare degli oli dōTERRA

Un'applicazione contiene di solito da 2 a 4 gocce di un olio per adulti, per bambini 1-2 gocce (diluire). Gli oli di doTerra non hanno nessun effetto collaterali e possono essere miscelate a piacere e applicati in qualsiasi momento.

Tutti gli oli possono essere applicati in tre modi:

1. Topicamente: applicare direttamente sulla pelle

Gli oli possono essere applicati direttamente sulla pelle: sul petto, sul collo, sulla fronte, sulla schiena e molto efficace sulle palme dei piedi.
Per adulti non è necessario diluire gli oli essenziali, ma per alcuni oli, specialmente quelli che hanno un forte effetto rinfrescante (Peppermint/Menta, Wintergreen) o molto riscaldante (Origano, Cannella, Chiodo di garofono, Cassia), applicati direttamente sulla pelle, possono avere un effetto fastidioso, in particolare per bambini. In questo caso si consiglio di diluire gli oli con un olio naturale tipo olio di cocco di doTerra (vedi sotto), olio oliva o ulteriori oli da tavola. Per diluire gli oli essenziali, è sufficiente di aggiungere un olio naturale in un rapporto di 1:1.
Per i bambini in generale o su ferite aperte, si consiglia sempre di diluire gli oli prima del'applicazione!

2. Internamente/ orale: prendere con acqua/ succo o miele (alternativa: capsula di gel vuoto)

Se la bottiglia ha una etichetta con una tabella nutrizionale, l'olio è stato appositamente sviluppato per l'uso interno (DigestZen, Slim&Sassy).
Per uso orale, diluire l' olio essenziale (Melaleuca, Origano) con acqua o olio di cocco e fare gargarismi, dopo inghiottire o risciacquare la bocca. È possibile inserire gocce degli oli in capsule vuote (disponibile nei negozi di alimenti naturali o farmacie).

3. Aromatico:

Per un effetto immediato, è sufficiente mettere delle gocce nella mano e inalare gli oli respirando profondamente per circa 2 minuti. Per ottenere ulteriore effetto, si consiglia di utilizzare un diffusore durante la notte nella camera del bambino. Non solo inalazione degli aromi in questo modo è più semplice, ma gli oli eliminano i microrganismi nell'aria, che aiutano a fermare la diffusione della malattia.

Applicazioni :

Per un piccolo problema (ad esempio mal di gola, disturbi leggeri), **2 o 3 applicazioni al giorno** sono certamente sufficienti
Per problemi gravi come infezioni virali, delle vie respiratorie o influenza, si consiglia di prendere gli oli ogni 30 a 60 minuti. Nel caso di dolori e problemi digestivi, si consiglia di applicare gli oli al punto di disagio/ del dolore.

Se non siete sicuri **di come** utilizzare l'olio, si consiglia sempre di applicare sulle palme dei piedi con un massaggio per ottenere il pieno effetto. Questo può essere il modo ideale per l'uso nei bambini, perché è meno probabile che gli oli entrano nei loro occhi.

Se non siete sicuri **di quale** olio prendere, non dovete avere paura di usare alcuni oli diversi, perché il vostro corpo beneficerà in questo modo da una serie di vantaggi.

Attenzione! Gli oli non devono venire in contatto diretto con gli occhi e orecchi. Se gli oli entrano negli occhi/ orecchi non è dannoso ma può essere doloroso o fastidioso. Per mitigare si consiglia di applicare un po' dell'olio di cocco all'intorno dell'occhio/orecchio.

Fondamentale! Eseguire tutte le indicazione che trovate sugli oli come segue:

- **A** Può essere applicato aromatico
- **T** Può essere applicato topicamente
- **I** Può essere applicato internamente
- **N** Può essere usato topicamente senza diluire
- **S** Diluire per la pelle giovane e sensibile
- **D** Diluire primo di applicare topicamente