



Profitez pleinement des bienfaits de la **diffusion** des **huiles essentielles**

SI CERTAINES HUILES ESSENTIELLES (HE) SE PRÊTENT PARTICULIÈREMENT BIEN À LA DIFFUSION DANS L'AIR AMBIANT, D'AUTRES PEUVENT PROVOQUER UNE IRRITATION DES MUQUEUSES OU UNE INTOLÉRANCE OLFACTIVE. DÈS LORS, COMMENT BIEN CHOISIR SON DIFFUSEUR ET LES HE ADÉQUATES? NOS PHARMACIENS VOUS CONSEILLENT.

Parmi les nombreux diffuseurs sur le marché, **seules deux technologies** peuvent garantir les propriétés des huiles essentielles : le diffuseur à sec et le diffuseur ultrasonique.

TIP : évitez les bougies parfumées et les brûle-parfums, qui chauffent et dénaturent les huiles essentielles.

Le diffuseur à sec

Ce type de diffuseur sans eau permet un **haut débit** et une **bonne concentration d'actifs aromatiques** dans l'atmosphère.



Le diffuseur ultrasonique

Ce diffuseur **couple l'humidification à la diffusion**. Les ondes ultrasoniques génèrent une **brume aromatique froide** qui lutte contre l'air sec des habitations, bien souvent responsable d'irritations des voies respiratoires et d'inconfort cutané. Ajoutez à l'eau le nombre de gouttes d'HE en fonction du volume de la pièce et de l'effet souhaité.

La diffusion atmosphérique est particulièrement **conseillée pour les pathologies respiratoires** (rhume, sinusite, bronchite...) en complément d'une autre forme de traitement, car elle permet d'assainir les pièces de votre maison, bureau ou cabinet médical, ...

Choisir les huiles essentielles adéquates

Créez votre propre mélange personnalisé, en fonction de l'odeur qui vous plaît et de l'atmosphère que vous voulez créer, parmi les HE proposées ci-dessous :

Pour une atmosphère assainie en cette période hivernale : les HE conseillées sont l'**eucalyptus radié**, le **niaouli**, le **ravintsara**, les **sapins et pins**...

Pour une atmosphère tonique et fraîche : privilégiez le **citron**, l'**orange** douce zeste et le **géranium rosat**.



L'ASTUCE EN PLUS

En cas d'épidémie hivernale, diffusez pendant 30 minutes un mélange comprenant 5 gouttes d'**eucalyptus radié** + 5 gouttes de **lavande vraie** + 2 gouttes de **pin sylvestre** + 2 gouttes de **romarin à cinéole**.



Diffuseur NOBILÉ

Diffusion à sec et à froid d'huiles essentielles.
Intensité modulable.
Lumière d'ambiance LED.
Recommandé pour un espace de 10 à 100 m².



Diffuseur HIKO

Diffuseur ultrasonique.
Fonctions de diffusion : continue 6h / 1h / 2h / 3h.
Lumière d'ambiance LED.
Arrêt automatique ou manuel.



Diffuseur DÔME

Diffuseur ultrasonique.
Toucher "soft touch".
Lumière d'ambiance LED.
Existe en deux couleurs : noir et gris anthracite.



BON À SAVOIR

Dans la chambre à coucher, stoppez la diffusion une demi-heure avant le coucher, tout particulièrement chez les enfants en bas-âge.

Pour les petits, choisissez le diffuseur **Lilou de Pranarom®** et sa gamme de mélanges pour diffuseur **PranaBB (> 3 mois)**



Spécial pour les petits



Diffuseur LILOU

Diffuseur ultrasonique spécial bébés. Silencieux. Arrêt automatique ou manuel. Humidificateur d'air. Veilleuse. Lumière d'ambiance LED : 3 couleurs au choix.



Diffuseur OHLO

Diffuseur ultrasonique. Alimentation : câble USB. Arrêt automatique en cas de chute. Facile à transporter. Autonomie Mode "intensif" : 3 à 4 h / Mode "éco" : 7 à 8 h.



Diffuseur CORTÈS

Diffuseur ultrasonique sans fil. 2 fonctions de diffusion continue : 30 min ou 1 h. Lumière d'ambiance LED. Fonctionne sur batterie intégrée. Autonomie : 4 h.

Pour une atmosphère apaisante et relaxante : pensez à la mandarine zeste, au petit grain bigarade ou à la lavande vraie.

La diffusion peut aussi être utilisée **en cas de stress ou de déprime.** Grâce à l'action directe de l'HE sur le système limbique de notre cerveau "Quartier Général de nos émotions", elle peut aider à nous stimuler ou, au contraire, nous apaiser et nous inviter au sommeil.

Les recommandations de votre pharmacien

Les HE peuvent vite devenir entêtantes et provoquer des maux de tête en cas de diffusion prolongée. **Diffusez avec modération** en respectant le mode (alterné ou continu) de programmation de votre diffuseur.

Ne diffusez **pas dans les chambres d'enfants** en leur présence.

Ne diffusez pas en présence de personnes **asthmatiques ou épileptiques.**

Ne diffusez pas certaines HE seules :

- les **HE contenant des phénols** (irritantes pour la peau et les muqueuses) comme le giroflier, l'origan, les cannelles, la sarriette des montagnes, le thym vulgaire à thymol...
- les **HE contenant des cétones** (neurotoxiques) comme le romarin à camphre, le romarin à verbénone, les sauges, l'hysope...