



HUILE ESSENTIELLE DE LAURIER NOBLE

Utilisation psycho émotionnelle

Cette huile essentielle vous accompagne dans les situations de **manque de confiance en soi**, avant de s'exposer à un **oral** ou dans une situation de **prise de parole** devant un **public**. Elle aide également à libérer sa propre **créativité**. Elle vous soutient dans les situations de **conflits** pour maîtriser l'expression verbale.

Comment l'utiliser?

Attention aux contre-indications, voir ci après...

Comment l'utiliser?

En olfaction

- *en stick inhalateur* (le plus sécuritaire):

Mettre 2 à 3 gouttes sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel) et respirer avant la prise de parole en public

- *en diffusion humide* :

Ne pas diffuser plus d'une heure par jour au total.

Bien aérer après la diffusion au moins 10 minutes

Jeunes enfants et femmes enceintes s'abstenir

Contre-indications

ATTENTION !

Les huiles essentielles sont très efficaces pour notre bien-être mais elles présentent des contre indications dont il faut tenir compte pour un usage sécuritaire.

- Ne pas avaler sans avis d'un professionnel de santé.
- Ne jamais mettre pure sur la peau directement, sans avis d'un professionnel de santé.
- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes, les jeunes enfants, les asthmatiques, les épileptiques sur ou en diffusion à côté des animaux, surtout les chats.

Le Laurier noble

est vivement déconseillé si vous êtes **asthmatique** ou si votre **foie** et/ou vos **reins** sont fragiles. Si tel est votre cas, l'**hydrolat de laurier noble** pourrait mieux vous convenir. N'hésitez pas à me demander conseil lors d'un rendez-vous.