



HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC EXOTIQUE

Utilisation psycho émotionnelle

En olfaction, cette huile essentielle (appelée aussi parfois Basilic tropical) dynamise, redonne du courage et de la persévérance, pour vous permettre d'atteindre votre but. Elle équilibre le système nerveux et soutient la mémorisation. Elle est, de ce fait, parfaitement adaptée à une période de reprise du travail.

Elle aide à la visualisation de la réalité que vous envisagez de créer.

D'un point de vue physique, c'est l'Huile de la digestion, mais elle est à utiliser avec précaution.

Comment l'utiliser?

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

Comment l'utiliser?

En olfaction

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

Mettre 1 à 2 gouttes sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel) et respirer à la demande 3 fois par jour, pendant une période de 3 semaines maximum. On peut pulvériser de l'hydrolat sur le coton du stick inhalateur pour remplacer l'huile essentielle.

Dans la journée, on peut la respirer 15 minutes avant les repas quand on a des problèmes digestifs.

- *en diffusion humide*:

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

Bien aérer après la diffusion au moins 10 minutes

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 Basilic exotique

Est déconseillé pour les personnes ayant des problèmes d'origine hormonales ou des problèmes hépatiques. Evitez de l'utiliser de manière cutanée sans dilution dans une huile végétale et sur une trop longue période. N'hésitez pas à me demander lors d'un rendez-vous.