

# Huile Essentielle de Basilic (Réf.: OS04)

## En Dilution :

En massage l'huile essentielle de Basilic est utilisée pour son action antalgique sur les problèmes de douleurs articulaires ou de crampes musculaires.

Idéale en cas de Baby-Blues, elle calme les moments de nervosité tout en redonnant du tonus.

Action antidépressive, fatigue psychologique, favorise la relaxation, réduit l'insomnie, le mal des transports, le stress, les migraines.

Utilisée également dans le traitement de l'épilepsie.

## Décongestionnante :

En inhalation elle aide à ouvrir les voies respiratoires, combat la grippe, le rhume, bronchite et sinusite.

- Calme les douleurs de spasmes
- Calme les douleurs de règles
- Idéale pour le traitement des cystites, infections des voies urinaires (Prendre un bain !)
- En diffusion : Remède très efficace contre les moustiques

## Conseils :

Mal de transport : 2 gouttes sur un mouchoir, respirer profondément

Soin : 1 goutte en massage sur chaque tempe contre le mal de tête OU 1 goutte dans une tisane contre les problèmes digestifs.

Cuisine : L'huile essentielle de Basilic peut être utilisée en cuisine

Ne pas utiliser chez la femme enceinte durant les 3 premiers mois de grossesse.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans.

