

## Basilic exotique

### *Ocimum basilicum ssp basilicum*

**Molécules aromatiques :** *chavicol* M.E.

**Partie distillée :** la sommité fleurie



Cette herbe aromatique annuelle originaire d'Asie à feuilles ovales, brillantes, sombres et duveteuses fleurit à la fin de l'été. Le basilic au parfum très prononcé porte des fleurs blanches à l'extrémité des axes supérieurs et possède pas moins de 150 espèces.

#### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :**

*antibactérienne moyenne* • *antispasmodique puissante* • *tonique digestive et hépatobiliaire* • *antalgique* • *anti-inflammatoire* • *antivirale*.

#### **INDICATIONS TRADITIONNELLES :**

- *Dysménorrhée* ++++
- *Hépatites virales et congestions hépatiques* ++
- *Crampes et contractions musculaires* +++
- *Arthrite, tendinite, rhumatisme* +++
- *Spasmophilie, anxiété, insomnie* +++
- *Nausées, aérophagie, flatulence, spasmes digestifs* +++
- *Céphalées* ++++

#### **POSOLOGIE CONSEILLÉE :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue après le repas.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette sur le ventre pour les spasmes digestifs et les règles douloureuses - plusieurs fois par jour.

#### **RENSEIGNEMENTS UTILES :**

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • *déconseillé* dans les 3 premiers mois de la grossesse • *irritation cutanée (dermocaustique)* possible à l'état pur.

#### **LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :**

Au quotidien, mélanger 8 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique et 2 gouttes d'essence de citron à 50 ml d'huile d'olive. Vous obtenez une huile délicieusement parfumée pour accompagner une série de plats dont une tomate-mozzarella (par exemple).