

FICHE AROMATHÉRAPIE

OCIMUM BASILICUM

Nom : **BASILIC EXOTIQUE**

Espèce botanique : ***Ocimum basilicum ssp basilicum***

Organe producteur : partie aérienne de la plante

Principaux constituants : chavicol méthyl-éther(phénol méthyl-ether),
eugénol méthyl-éther (phénol méthyl-ether)

Famille botanique : Lamiacées

Origine : Vietnam, Madagascar, Comores, Égypte

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : voie utilisable mais non recommandée

DIFFUSION : voie utilisable mais non recommandée

Propriétés thérapeutiques :

- antispasmodique très puissant ++++
- améliore la fonction digestive et hépatique +++
- antidouleur +++
- anti-inflammatoire ++
- antibactérien ++

Indications principales :

- spasmes gastro-intestinaux, spasmes hépatiques, gastrite
- nausées, ballonnements, aérophagie, mal des transports
- règles douloureuses
- spasmophilie
- stress, angoisses, dépression, insomnies
- rhumatismes, tendinites
- crampes musculaires
- maux de tête
- fatigue nerveuse, convalescence

Contre-indications et précautions :

- aucune aux doses habituelles
- déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse
- ne pas utiliser l'huile essentielle pure sur la peau

Conseils d'utilisation :

- pathologies digestives voie orale : 2 à 3 gouttes sur un support, 3 fois par jour après ou entre les repas.
- pathologies nerveuses voie orale : 2 à 3 gouttes sur un support, 1 (le soir au coucher) à 3 fois par jour entre les repas.
- pathologies douloureuses voie cutanée : 3 gouttes + 20 gouttes d'huile végétale de noisette en massage sur la zone douloureuse.



Exemple de formules composées

Traitement de l'aérophagie (voie orale)

H.E. <i>Ocimum basilicum</i> (basilic exotique)	20 mg
H.E. <i>Artemisia dracunculus</i> (estragon)	10 mg
H.E. <i>Cuminum cyminum</i> (cumin)	10 mg
H.E. <i>Illicium verum</i> (anis étoilé)	20 mg
H.E. <i>Citrus limonum</i> (citron)	10 mg
H.E. <i>Mentha piperita</i> (menthe poivrée)	10 mg

pour faire une gélule DT N° 30
prendre une gélule 3 fois par jour après chaque repas

basilic et estragon : antispasmodiques, contre l'aérophagie
cumin : favorise la sécrétion biliaire, antispasmodique, favorise la digestion
anis étoilé : antispasmodique, contre l'aérophagie, agit sur les fermentations intestinales

--- NE PAS DONNER A LA FEMME ENCEINTE ---

citron : élimine les gaz intestinaux, favorise la digestion
menthe poivrée : élimine les gaz, augmente le tonus des muscles du système digestif.

Digestion lente (voie orale)

H.E. <i>Ocimum basilicum</i> (basilic exotique)	1 goutte
H.E. <i>Cuminum ciminum</i> (cumin)	1 goutte
H.E. <i>Mentha piperita</i> (menthe poivrée)	1 goutte

3 fois par jour sur 1/2 sucre ou un autre support adéquat.

Vomissements (voie orale)

H.E. <i>Ocimum basilicum</i> (basilic exotique)	1 goutte
H.E. <i>Mentha piperita</i> (menthe poivrée)	1 goutte

sur 1/2 sucre ou un autre support adéquat, à répéter selon les besoins.

Nausées de la femme enceinte (voie orale)

H.E. <i>Ocimum basilicum</i> (basilic exotique)	1 goutte
H.E. <i>Citrus limonum</i> (citron)	1 goutte

sur 1/2 sucre ou un autre support adéquat, à répéter selon les besoins.



Observations

- Ne pas confondre avec le Basilic européen (spécificité biochimique : linalol) appelé également pistou dont les propriétés thérapeutiques sont différentes.
- Le Basilic exotique a une odeur douce et anisée.
- Le Basilic exotique correspond à la pathologie de l'homme d'affaire pressé qui mange mal et trop vite, qui stresse et angoisse toute la journée et qui souffre d'insomnies la nuit.
- La composition du Basilic exotique est très proche de l'Estragon (*Artemisia dracunculus*) qui est également connu pour ses excellentes propriétés antispasmodiques.
- Le Basilic est également apprécié en note de fond épicée dans la composition des parfums
- En cuisine, on peut confectionner une huile aromatisée au Basilic en mélangeant 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml d'huile d'olive pour aromatiser par exemple les plats à base de tomates.

