

Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

Huile essentielle Bio

Origine: Inde; Maroc; Espagne; Italie...

Organe distillé: parties aériennes

Rendement: 0,03 à 0,5%

Principes actifs:

méthylchavicol : 50 à 75%

linalol : 8 à 30%

cadinène : ≤3%

beta bisabolène : ≤3%

1,8-cinéole : ≤3%



Le basilic exotique ou indien est bien connu de nos tables et de nos cuisines pour apporter une touche fraîche et parfumée à nos salades et entrées. Il était apprécié des rois de la Grèce Antique. Basilikos peut d'ailleurs être traduit par « petit roi ». Son huile essentielle est très appréciée pour favoriser la digestion et limiter les ballonnements. Vous pouvez profiter de tous ses bienfaits autant en usage interne qu'en externe.

Caractéristiques.

Densité à 20°C : 0,930 à 0,960

Indice de réfraction à 20°C : 1,490 à 1,520

Pouvoir rotatoire à 20°C : -20° à +5°

Point éclair : +75°C

Aspect : liquide mobile limpide ;

Couleur : jaune pâle à jaune ambré ;

Odeur : fraîche, épicée et anisée

Utilisateurs :



Modes d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antispasmodique**** : Elle est puissante au niveau gastrique et intestinal (méthylchavicol) : l'huile essentielle de Basilic est fortement conseillée lors de problèmes digestifs directement liés à des troubles spasmodiques (ballonnements, aérophagie, nausées, spasmes digestifs).

Antidouleurs*** (linalol) : l'huile essentielle de Basilic diminue les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite.

Antifongique** (méthylchavicol) : l'huile essentielle de Basilic détruit les staphylocoques à l'origine de certaines mycoses et autres infections.

Antivirale*** par voie interne (linalol) : l'huile essentielle de Basilic aide au renforcement du système immunitaire.

Antibactérienne** (méthylchavicol) : l'huile essentielle de Basilic détruit les bactéries de la famille des *Pseudomonas*.

Anti-inflammatoire rhumatismale et artérielle** (linalol) : l'huile essentielle de Basilic, via le linalol, a une action bénéfique contre les polyarthrites rhumatoïdes.

Antiseptique générale et intestinale** (linalol) : l'huile essentielle de Basilic est puissante contre les intoxications, en particulier celles d'origine alimentaire.

Décontractante, sédative et calmante* (linalol) : l'huile essentielle de Basilic aide à calmer l'anxiété, les troubles du sommeil et certaines dépressions. Elle est sédative et légèrement euphorisante.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Ballonnements, flatulences.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre, à la suite de chaque repas.

Voie orale : 1 goutte sous la langue pure ou sur un support à la suite de chaque repas.

Douleurs à l'estomac, hyperacidité, brûlures d'estomac.

Voie orale : 1 goutte mélangée à une cuillère à café de miel, 3 fois/jour jusqu'à disparition de la douleur.

Règles douloureuses, dysménorrhée.

Voie cutanée : 3 gouttes HE basilic + 5 gouttes HV de noisette en massage sur le ventre plusieurs fois par jour.

Voie orale : 1 goutte HE basilic + 1 goutte HE eucalyptus citronné sur un sucre ou un comprimé neutre ou 1 cuillère à café de miel 3 fois par jour pendant 5 jours.

Autres précautions.

Avis médical.

Pour les femmes enceintes, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Basilic par voies cutanée et orale diluées sur avis médical.

Ne pas utiliser l'huile essentielle de Basilic sur une longue durée sans avis médical.

En diffusion.

Ne pas diffuser l'huile essentielle de Basilic pure : la diluer entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles.

Son utilisation est possible pour les femmes enceintes et les bébés.

Application cutanée.

Il est préférable de diluer l'huile essentielle de Basilic à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Basilic contient plusieurs composants biochimiques allergènes à dose significative. Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes HE basilic au creux du coude. Attendre 24 heures pour voir s'il y a une réaction.

- linalol (8 à 30%) ;
- limonène ($\leq 0,5\%$) ;
- eugénol ($\leq 0,5\%$).