



## FICHE TECHNIQUE

### Huile Essentielle BASILIC exotique

<i>Dénomination scientifique latine</i>	<b>Ocimum basilicum ssp basilicum</b>
<i>Famille botanique</i>	<b>Les lamiacées</b>
<i>Partie de la plante distillée</i>	<b>La partie aérienne</b>
<i>Origine</i>	<b>Vietnam</b>
<i>Principaux composants</i>	<b>Phénol méthyl éthers : méthyl chavicol</b>
<i>Valeur thérapeutique</i>	<b>+++</b>

### Description botanique

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 ++

### Indications traditionnelles

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



### **Précautions particulières**

- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Tenir hors de portée des jeunes enfants
- Ce produit ne peut se substituer à un régime alimentaire équilibré
- Ne pas dépasser la dose conseillée
- Sauf avis contraire du médecin ou du pharmacien, ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 3 ans
- Conserver à l'abri de toute source de chaleur et de la lumière

### **Posologie conseillée**

- Voie orale : 2 gouttes HECT dans du miel, HV olive ou sur un sucre de canne sous la langue après le repas.
- Voie cutanée : 3 gouttes HECT + 5 gouttes HV noisette sur le ventre, plusieurs fois par jour.

+++++ = vivement conseillé – (!) à utiliser avec précaution

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion aérienne	Inhalation aérosol
+++++	+++++ (!)	-	-

### **Les maladies répertoriées avec l'emploi de l'huile essentielle de Basilic exotique**

- Aérophagie
- Aigreur d'estomac
- Apathie
- Céphalée
- Colique intestinale, hépatique, néphrétique
- Baisse de la concentration
- Diarrhée infectieuse
- Douleur
- Extraction dentaire
- Haleine fétide
- Hépatite virale, toxémique



- Dysfonctionnement de l'hypophyse
- Indigestion
- Insuffisance biliaire
- Insuffisance pancréatique
- Mal de transport
- Nausées pendant la grossesse
- Polyarthrite rhumatoïde
- Spasmophile
- Zona

### **Termes utilisés pour la compréhension aisée**

HE huile essentielle

HV Huile végétale

HA Hydrolat

MDS Morceau de sucre

### **UTILISATIONS ( TIREES D'OUVRAGES EN AROMATHERAPIE)**

#### **1. Aigreur d'estomac (Selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Camomille noble	2 gouttes
H.E. Coriandre	1 goutte
H.E. Menthe poivrée	1 goutte
H.E. Basilic exotique	2 gouttes

2 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive avant le repas et, en plus, 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire après le repas



## **2. Apathie (Selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Basilic exotique	1 goutte
H.E. Menthe poivrée	1 goutte
H.E. Epinette noire	1 goutte
H.E. Cardamone	1 goutte

2 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive et 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire matin et midi.

## **3. Colique hépatique, intestinale, néphrétique (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Basilic exotique	3 gouttes
H.E. Khella	1 goutte
H.E. Lédon de Groenland	1 goutte
H.E. Petit grain bigarade	2 gouttes

4 à 6 gouttes du mélange en application locale en regard des intestins, des reins ou du foie, selon les cas. Répéter le traitement toutes les ½ heures jusqu'à amélioration sensible et 3 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer toutes les 15 minutes pendant 1 heure.

## **4. Concentration (Selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Basilic exotique	2 gouttes
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Pin sylvestre	1 goutte
H.E. Poivre noir	1 goutte

2 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer matin et midi avant les repas.



#### **5. Diarrhée infectieuse (Selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Ajowan	1 goutte
H.E. Cannelle de chine (ec)	1 goutte
H.E. Basilic exotique	3 gouttes
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Cardamome	1 goutte
H.V. Noisette	3 gouttes

2 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive 4 fois par jour et masser 8 gouttes du mélange sur le bas du ventre et le bas du dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration complète.

#### **6. Extraction dentaire (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Basilic exotique	2 gouttes
H.E. Hélichryse italienne	3 gouttes
H.E. Menthe poivrée	1 goutte
H.E. Poivre noir	2 gouttes
H.E. girofle (clou)	1 goutte

2 gouttes du mélange en application locale sur la gencive et la joue avant et après l'intervention. A répéter 6 fois dans les 24 heures suivantes.

#### **7. Haleine fétide (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Cardamome	2 gouttes
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte
Ess. Citron (zeste)	2 gouttes

2 gouttes du mélange 3 fois par jour avant les repas sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive



8. **Hépatite virale, toxémique (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Ravintsara	3 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte
H.E. Thym CT thujanol	2 gouttes
H.E. Ledon de Groenland	3 gouttes

3 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive 3 fois par jour avant les repas et 6 gouttes du mélange en application locale cutanée en regard du foie.

9. **Dysfonctionnement hypophyse (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	2 gouttes
Ess. Mandarine (zeste)	1 goutte

2 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. Olive 2 fois par jour avant les repas.

10. **Insuffisance biliaire (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Cardamone	1 goutte
H.E. Romarin CT Verbénone	2 gouttes
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte

3 gouttes du mélange sur ¼ de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive matin et midi avant les repas pendant 3 semaines.



### **11. Insuffisance pancréatique (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Muscadier	2 gouttes
H.E. Litsée citronnée	2 gouttes
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte
H.E. Vétiver	1 goutte

3 gouttes du mélange sur  $\frac{1}{4}$  de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive matin et midi avant les repas pendant 3 semaines.

### **12. Mal des transports (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Cardamone	1 goutte
H.E. Menthe poivrée	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte
Ess. Mandarine (zeste)	2 gouttes

3 gouttes du mélange sur un MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive à répéter selon les besoins.

### **13. Nausée pendant la grossesse (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Estragon	2 gouttes
H.E. Basilic exotique	1 goutte

2 gouttes du mélange sur  $\frac{1}{4}$  de MDS de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'H.V. olive ou 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire à répéter selon les besoins.



#### **14. Spasmophilie (selon Mr. D. BAUDOUX)**

H.E. Estragon	2 gouttes
H.E. Marjolaine des jardins	2 gouttes
H.E. Matricaire	1 goutte
H.E. Basilic exotique	2 gouttes

2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets et en cas de crise, 8 gouttes le long de la colonne vertébrale.

#### **RECETTES CUISINES TIREES D'OUVRAGE EN ARMATHERAPIE CULINAIRE**

1) Selon Mr. D. BAUDOUX

Au quotidien, mélanger 8 gouttes d'huiles essentielles 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)

2) Selon Emmanuel et Valérie CUPILLARD

*Ecrasée de pommes vapeur*

4 à 6 cuillère à soupe d'huile olive au basilic  
8 pommes de terre  
Fleur de sel

Cuisez vos PDT 20 à 30 minutes avec leur peau.

Dès qu'elles sont cuites, ôtez leur peau

Ecrasez à la fourchette les pommes de terres sans chercher à faire une purée, laissez des morceaux.

Nappez avec une cuillère d'huile olive parfumée à l'huile essentielle de Basilic exotique et ajoutez un peu de fleur de sel et servez aussitôt.





3) Selon Emmanuel et Valérie CUPILLARD

**Fraises au basilic exotique**

1 goutte d'huile essentielle de basilic exotique

500 gr de Fraises

1 CàS de sirop d'agave

Préparez les fraises et équeutez-les.

Mettez-les dans une sauteuse à fond épais que vous placez sur feu doux. Remuez en secouant la sauteuse de façon à faire sauter les fraises sans les écraser.

Dès que les fraises sont tièdes, éteignez le feu.

Mettez une goutte d'huile essentielle de basilic exotique dans la cuillère de sirop d'agave et versez sur les fraises tièdes.

Mélangez délicatement et servez aussitôt.

**Lire impérativement les précautions d'emploi avant toute utilisation des huiles essentielles.**

**Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.**

**Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.**