



## FICHE TECHNIQUE



### *Huile Essentielle de Basilic exotique*

Dénomination scientifique latine : *Ocimum basilicum ssp basilicum*

Famille botanique : Lamiacées

Partie de la plante distillée : Sommité fleurie

Origine : Vietnam

Principaux composants : Phénol méthyl éthers : méthyl chavicol

Senteurs aromatiques : Fraîche, piquante, poivrée, pénétrante et mentholée

#### 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 par moins de 150 espèces.

Zybak Olga  
Conseillère aroma  
Réflexologue plantaire  
Praticienne REIKI USUI

Chemin Vert, 80  
6120 NALINNES  
gsm : 0473/980 389  
Email : [cozy@skynet.be](mailto:cozy@skynet.be)

<http://www.cozybelgique.be>



### Sur le Plan Psychique

- L'huile essentielle de Basilic Exotique est une huile qui apaise les émotions négatives des êtres en souffrance.
- Grâce à ses vertus purifiantes et harmonisantes, elle incite à l'ouverture d'esprit et assure la protection de l'ensemble du corps énergétique.
- Elle a une puissante action pour rééquilibrer les états d'anxiété, de baisse de moral et de dépression.
- Grande stimulante du cerveau, elle combat les désordres émotionnels.
- Elle est considérée comme un excellent antidépresseur naturel.
- Cette huile stimule la concentration et fortifie la mémoire.
- Elle favorise le discernement, l'ouverture d'esprit et convie à la compassion.

### Sur le Plan Energétique

- L'élément = **LA TERRE**
- C'est une note de tête.

### Sur le Plan physique

- L'huile essentielle de Basilic exotique, reconnue pour ses propriétés antivirales, antibactériennes, spasmolytiques, antalgiques et anti-inflammatoires, agit sur les fonctions des glandes surrénales et corticosurrénales.
- C'est un excellent tonique nerveux connu pour lutter contre la dépression.
- Tout en stimulant l'appareil digestif, elle a une action efficace sur les douleurs et spasmes abdominaux.
- Elle est également utilisée pour calmer les démangeaisons et régénérer la peau en lui redonnant souplesse et tonicité.



### Indications thérapeutiques

- Troubles digestifs (aérophagie, somnolence, post-repas, hoquet, nausées, lithiases biliaires, dysfonctionnement pancréatique)
- Troubles infectieux (états grippaux, angines, staphylocoques, pneumocoques)
- Troubles intestinaux (spasmes, colites)
- Affection de l'appareil respiratoire (toux, bronchites, sinusites, coqueluches)
- Infections urinaires (cystites colibacillaires)
- Congestions veineuse et hémorroïdes
- Troubles cardiaques (arythmies, tachycardie, hypertension)
- Troubles d'origine nerveuses (dépression, asthénie, peur du vide, angoisse, anxiété)
- Schérose en plaques, spasmophilie
- Poliomyélite
- Polyarthrites rhumatoïdes
- Mal des transports (vertiges, nausées)

### Conseils d'utilisation

#### **VOIE ORALE : uniquement sur les conseils d'un spécialiste en aromatologie (3,6 jours maximum)**

- ***En cas de toux, sinusites, coqueluches, angines, amygdalites***  
Mélanger 4 gouttes de **Basilic Exotique** + 5 gouttes de **Tea Tree** + 3 gouttes de **Thym doux** dans 30 ml de disper (solu S) ou autres supports (miel, sirop d'érable). Prendre 1 petite cuillère à café dans une infusion ou dans de l'huile végétale vierge (sésame), 2 à 2 fois par jour après le repas (maximum 3 jours)
- ***En cas de troubles digestifs (flatulences, douleurs digestives, aigreurs)***  
Mélanger 4 gouttes de **Basilic exotique** + 5 gouttes de **Marjolaine** + 4 gouttes d'**Aneth** dans 30 ml de disper (solu S) ou autres supports (miel, sirop d'érable). Prendre 1 petite cuillère à café dans une infusion ou dans de l'huile végétale vierge (sésame), 2 à 3 fois par jour après le repas (maximum 3 jours)



**VOIE CUTANEE (sur une période de 3, 6 ou 9 jours maximum)**

- ***En cas de troubles de la circulation dans les membres inférieurs***  
Mélanger 5 gouttes de **Basilic exotique** + 5 gouttes de **Cyprès** + 4 gouttes de **Menthe Poivrée** dans 30 ml d'une huile végétale vierge. Masser la zone affectée 1 fois par jour le soir au coucher.
- ***En cas de lithiases (reins et vésicule biliaire)***  
Mélanger 5 gouttes de **Basilic exotique** + 5 gouttes d'**Aneth** + 5 gouttes de **Niaouli** dans 30 ml d'une huile végétale vierge. Masser la zone des reins le soir au coucher. Toujours bien suivre les conseils d'un spécialiste.
- ***En cas d'insomnie d'origine digestive***  
Mélanger 3 gouttes de **Basilic exotique** + 2 gouttes d'**Aneth** + 2 gouttes de **Citron Jaune** dans 10 ml d'une huile végétale vierge. Masser la zone de l'estomac le soir au coucher.
- ***En cas de surmenage (fatigue nerveuse et asthénie physique)***  
Mélanger 5 gouttes de **Basilic exotique** + 3 gouttes de **Marjolaine** + 6 gouttes de **Lavande Vraie** dans 30 ml d'une huile végétale vierge. Masser les zones du plexus lombaire (ventre) et cardiaque (cœur) le soir au coucher ou le matin au lever afin de retrouver le calme intérieur et le moral.
- ***En cas de migraines d'origine nerveuse***  
Mélanger 3 gouttes de **Basilic exotique** + 3 gouttes de **Lavande Vraie** + 2 gouttes de **Petit grain bigarade** dans 10 ml d'huile végétale vierge de Macadamia. Masser les zones des tempes et de la nuque 2 fois par jour. Veiller à toujours bien protéger les yeux.



- ***En cas de vomissements ou nausées d'origine nerveuses***

Mélanger 2 gouttes de Basilic exotique + 1 goutte de Menthe poivrée + 4 gouttes de Santal Blanc dans 10 ml d'huile végétale vierge de Noisette ou de Macadamia. Appliquer sur la zone de l'estomac matin et soir. Toujours bien suivre les conseils d'un spécialiste en aromathérapie.

## **BRUMISATION/VAPORISATION**

Pour une atmosphère joyeuse et une bonne prévention (protection) contre les insectes.

- ***En brumisation***

Toujours diluer des huiles essentielles 100% pures et naturelles pour une efficacité optimale de leurs principes actifs. Mélanger 5 gouttes de **Basilic exotique** + 8 gouttes de **Géranium Rosat** + 5 gouttes de **Citronnelle de Java** dans 10 ml de Lavandin Super et diffuser pendant 15 à 20 minutes 2 ou 3 fois par jour (hors de la présence des enfants)

- ***En vaporisation***

Mélanger 4 gouttes de **Basilic exotique** + 5 gouttes de **Lavande Vraie** + 3 gouttes de **Géranium rosat** + 3 gouttes de **Citronnelle de Java** dans 1 cuillère à soupe de disper végétal réservé à cet usage ou d'alcool biologique ; verser le mélange dans un flacon spray de 50 ml rempli à moitié d'eau peure (vaporiser hors de la présence des enfants)



### Toxicité

- A l'état pur et en surdosage, le Basilic exotique peut être irritant pour les peaux sensibles.
- Toujours l'associer à d'autres huiles végétales
- Bien vérifier que l'huile essentielle de Basilic Exotique ne contient qu'une très faible quantité de méthychavicol.
- A éviter chez les nourrissons, les femmes enceintes ou qui allaitent et chez les enfants de moins de 5 ans sans prescription médicale d'un spécialiste en aromathérapie.

### LES MOTS GUERISSEURS DE CETTE HUILE ESSENTIELLE

(pour adolescents et jeunes adultes)

« Dès maintenant, je décide de m'engager activement à cultiver ma volonté de réussite et de prospérité ».

« Synergies et commentaires tirés d'ouvrage en aromathérapie : Françoise ELLIOT )

**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.**

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

Zybak Olga  
Conseillère aroma  
Réflexologue plantaire  
Praticienne REIKI USUI

Chemin Vert, 80  
6120 NALINNES  
gsm : 0473/980 389  
Email : [cozy@skynet.be](mailto:cozy@skynet.be)

<http://www.cozybelgique.be>