

BASILIC TROPICAL



Résumé

L'huile essentielle de Basilic dit aussi « Basilic Exotique ou Tropical » est une plante aromatique utilisée souvent dans la cuisine méditerranéenne dans les plats cuisinés et les sauces. Elle possède des propriétés calmantes et puissantes. Elle permet de lutter contre la fatigue.

Synthèse



Spasmes nerveux	+++	++	+++	+++
Agitation	+++	++	+++	+++
Règles douloureuses	+++			+++
Hoquet	+++			+++
Mal des transports	+++			+++

Descriptif

Originnaire de l'Inde, ses propriétés sur le système digestif sont reconnues depuis très longtemps. On sait moins cependant que l'huile essentielle de Basilic est connue pour calmer les moments de nervosité mais aussi redonner du tonus (en cas de baby blues par exemple). En massage elle est utilisée pour son action antalgique sur les problèmes de douleurs articulaires ou de crampes musculaires. En diffusion, elle aide à repousser les moustiques.

Ses propriétés antiseptiques très puissantes étaient déjà utilisées dans les médecines chinoise et indienne traditionnelles. A la fois calmante et puissante, cette huile est traditionnellement utilisée en cas de stress, crispations, spasmes nerveux, mauvaise haleine ou pour le confort intestinal. Tonique et revigorante, elle permet de mieux lutter contre la fatigue.

Son odeur fraîche et herbacée évoque l'anis et l'estragon. En cuisine, son goût est légèrement sucré et fruité et s'associe très bien dans certains desserts, tisanes, thés, mais aussi dans des pâtes ou des légumes verts.

Propriétés

- Antispasmodique
- Tonique digestif
- Sédatif
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antifongique

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments nerveux (+++) et lymphatiques (+).

Sur le plan psycho-émotionnel, permet de réduire le trac, notamment en situation d'expression orale. Redonne confiance et stimule la concentration et la mémoire.

Indications

- Troubles digestifs divers (gaz, ballonnements, transit perturbé, diarrhée infectieuse).
- Infections virales (grippe mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales)
- Fatigue générale, asthénie (et fatigue intellectuelle)
- Bronchites, rhinopharyngites, sinusites, rhumes : augmente la réponse immunitaire aux agressions extérieures
- Infections ORL
- Angoisses, stress
- Mal des transports
- Infections cutanées
- Peaux fatiguées
- Peaux ternes
- Concentration (favorise)
- Déprime latente
- Mémoire (troubles)

Voies d'administration

- Voie interne : oui avec modération (max 15 gouttes par litre d'HV alimentaire)
- Voie cutanée : oui (à diluer à environ 10% dans de l'huile végétale)
- Diffusion : oui, modérément (10 mn max 3 fois par jour pour les adultes)
- Inhalation : oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire. Le basilic permet en outre de protéger les aliments contre les parasites en tout genre ou contre les bactéries.

Voie cutanée

Troubles digestifs, coliques, y compris néphrétiques, douleurs abdominales, ballonnements, flatulences : diluer le basilic tropical à 10% dans une HV de noyau d'abricot par exemple et masser l'abdomen. 4 gouttes dans 10ml d'huile végétale peuvent suffire.

On peut aussi mettre goutte dans une tisane toujours contre les problèmes digestifs. On peut aussi avaler 2 gouttes de

basilic max 3 fois par jour durant 5 jours.

Mal de tête : 1 goutte en massage sur chaque tempe. Le basilic est connu pour calmer l'épuisement mental.

Stress : 2 gouttes max sur les poignets et le plexus et bien masser. A appliquer au moment du coucher ou lors de la montée de stress. Ne pas dépasser 6 gouttes par jour. Ne pas utiliser de façon prolongée.

Diffusion

Quelques gouttes sur une durée limitée.

Inhalation

2 gouttes sur un mouchoir, respirer à fond pour lutter contre le mal des transports.

Bain

4 gouttes à diluer dans le bain pour lutter contre les maux de tête, douleurs articulaires, musculaires, fatigue, stress

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lavande, Citron, Géranium, Pin, Sauge sclarée, Marjolaine, Girofle, Romarin.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adapté aux adultes et adolescents.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte pendant les 3 premiers mois de grossesse. Au-delà de 3 mois, demandez conseil à votre médecin.
- Femmes allaitantes, ne pas utiliser ou demandez conseil à votre médecin.
- Ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans selon les concentrations.

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- En ingestion, L'huile essentielle de Basilic peut s'utiliser pure, par voie orale. Pour les femmes enceintes, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Basilic par voie orale diluée sur avis médical.
- En application cutanée, pour les femmes enceintes, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Basilic par voie cutanée diluée sur avis médical.
- Risques d'utilisation
- Dermocaustique à l'état pur (irritante pour la peau). 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).

- Oestrogen-like.
- En diffusion, ne pas diffuser l'huile essentielle de Basilic pure ou très modérément : il est préférable de la mélanger entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles.
- Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant à cause de sa forte teneur en méthylchavicol.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Ne pas utiliser l'huile essentielle de Basilic sur une longue durée sans avis médical.
- Le méthylchavicol est une molécule à fort potentiel toxique. Il faut donc limiter l'usage régulier de cette huile et privilégier les faibles dilutions.
- Dangers : H302, H317, H351, H341, H412

Ne pas confondre

Ne pas confondre avec le Basilic Sacré (*Ocimum sanctum*) à eugénol est utilisé en ayurveda ni avec le Basilic grand vert ou Basilic doux à linalol (*Ocimum basilicaum* ct : linalol).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Ocimum Basilicum*
- Partie de la plante : Fleur et feuille
- Famille botanique : Lamiacées
- Méthode d'extraction : Distillation à la vapeur
- Origine : Inde, Espagne, Sicile, Italie, France
- Récolte : A partir de juin et au fur et à mesure de la pousse. Avant l'apparition des fleurs. Apogée aromatique au juillet-août.
- Rendement : 1 tonne pour obtenir entre 1.5 kg et 3 Kg d'huile essentielle.
- CAS : 84775-71-3
- EINECS : 283-900-8

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une huile essentielle de basilic tropical sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes faibles pourcentages : limonène, α -pinène, sabinène, β -pinène, myrcène
- Phénols méthyl éthers : méthyl-chavicol, méthyl-eugénol
- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Esters terpéniques faibles pourcentages : endo-acétate de fenchyle, acétate de bornyle
- Sesquiterpènes : E- α -bergamotène, β -élémente, gamma-cadinène
- Alcools sesquiterpéniques : épi- α -cadinol

A titre informatif, une bonne huile essentielle de Basilic Tropical pourrait contenir :

- Méthylchavicol (estragol) : 85 à 90%
- Trans-beta-ocimène : 5 à 10%
- 1,8-cinéole : 1 à 5%
- Autres molécules minoritaires

L'huile essentielle de Basilic contient plusieurs composants biochimiques allergènes à dose significative : Eugenol, Limonène, Linalol.

Caractéristiques physiques

- 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 : -1° à +2°
- Point éclair : +75°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à jaune ambré
- Odeur : fraîche, épicée et anisée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.