

# BASILIC ROMAIN



## FICHE H.E

---

### Nom scientifique :

*Ocimum basilicum L.*

### Famille :

*Lamiaceae*



### Obtenue par distillation de :

Parties aériennes fleuries

### Origine :

- Asie,
- cultivé dans toute la région Méditerranéenne.



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Phénols méthyl éthers : chavicol, méthyl chavicol, anéthole, trans anéthole.
- Alcools monoterpéniques : linalol.
- Esters terpéniques.

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antispasmodique
- Tonique digestive
- Draineur hépatobiliaire
- Equilibre le microbiote
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Décongestionnante veineuse
- Décongestionnante prostatique





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Interne

- Aérophagie
- Colopathies Spasmodiques
- Gastrite
- Nausées
- Spasmophilie
- Troubles circulatoires veineux
- Anxiété Stress
- Dysménorrhées





## POSOLOGIE habituellement conseillée

### Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte une à deux fois par jour en aiguë (20 à 40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Risque cancérogène avec l'estragole et le méthyl-eugénol
- Déconseillé pendant la grossesse (interdite pour le chénotype à méthyl-chavicol)
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur

### ANECDOTES

Considérée dans l'antiquité comme herbe royale ou sacrée. Le souverain (basileus) était le seul à pouvoir le récolter en suivant des rites précis. Il était aussi considéré comme symbole de la fertilité. En Inde, d'où elle est originaire, on l'offre à Vishnou et à Krishna.

