



## Huile essentielle de Basilic tropical ou exotique

Nom latin : *Ocimum basilicum* L.

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Origine : Inde

Propriétés : tonique digestif \*\*\*  
antalgique \*\*  
antifongique \*\*  
anti-inflammatoire \*\*  
antispasmodique \*\*  
sédatif \*\*\*

Contre-indications :

Adultes : Pas de contre-indication particulière sauf en cas de cancer, maladie dégénérative

Enfants : à partir de 12 ans et de + de 40 kg

Femmes enceintes

ou allaitantes : contre-indiquée

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Dès 3 ans	-	-	-
3 à 6 ans	-	-	-
6 à 12 ans	-	-	-
12 à 18 ans	-	10 min/H 2 x/jr	-
Adulte	mélanger avec d'HV max 15 gttes/L HV	10 min/H 3 à 4 x/jr	diluées à 10 % max HV

Risques : Peut être cancérogène => privilégier les faibles dilutions 1 à 2 %  
à utiliser de préférence en cures courtes, max 14 jrs  
déconseiller en cas de traitement anticoagulants

Principales indications :

**Troubles digestifs, coliques, néphrétiques, douleurs abdominales, ballonnements, flatulances**

Diluer à 10% dans une HV de noyau d'abricot et masser l'abdomen ou avaler 2 gttes, 3 x/jr, 5jrs/7 sur un support neutre

**Insomnie, stress**

Masser 2 gttes max sur les poignets et le plexus solaire au moment du coucher ou de la montée de stress, sans dépasser 6 gttes/jr pendant 1 semaine max. !

Attention :

Ne pas confondre avec le basilic sacré (*ocimum sanctum*) à eugénol utilisé en ayurveda ni avec le basilic grand vert ou basilic doux à linalol (*ocimum basilicum* ct: linalol) composant majoritaire de la sauce italienne pesto et de la cuisine provençale.

**Respecter impérativement les posologies et les précautions d'emploi !**