



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

MONOGRAPHIE HYDROLAT

Ocimum basilicum



La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa

Désignations vernaculaires

Basilic doux à linalol

Désignation anglaise

Sweet basil

Partie extraite

Sommités fleuries, plante entière

Origines courantes

Europe, Amérique latine, Egypte

Classification botanique

Règne : Plantae

Division : Magnoliophyta

Classe : Magnoliopsida

Ordre : Lamiales

Famille : Lamiaceae

Genre : Ocimum



Description botanique

Il existe plus de 150 variétés de basilic. Cette plante originaire d'Inde, vivace ou annuelle, atteint entre 20 et 60 cm de hauteur, elle possède des feuilles ovales, vert pâle, mesurant 2-3 cm en moyenne. Ses fleurs bilabées sont petites et blanches, groupées en épis tubulaires. Le basilic aime les climats chauds et ensoleillés comme le bassin méditerranéen ou les climats tropicaux.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Mythologie / histoire / anecdotes

Parmi les nombreuses variétés de basilic, seules certaines sont utilisées en phytothérapie du fait de leurs propriétés médicinales particulière...

Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide limpide

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : aromatique, verte, typique du Basilic doux

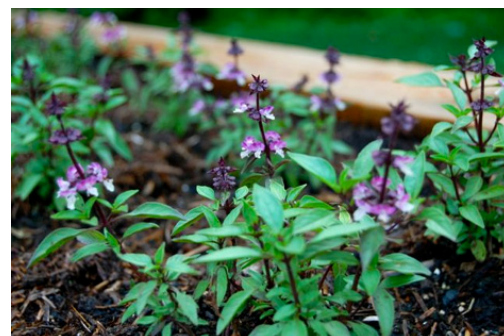
Saveur

: aromatique, typique du Basilic doux

Voies de prédilection

Voie cutanée : +++

Voie orale : +++



Propriétés en hydrolathérapie scientifique

Améliore la digestion

Antispasmodique

Antihistaminique

Neurotonique

Redonne confiance

Propriétés en hydrolathérapie énergétique

Susceptibilité, manque de confiance

Incapacité à digérer ses émotions

Incapacité à savoir ce que l'on souhaite

Plexus solaire noué, bloqué

Excès de Vata

Indications traditionnelles

Agitation, stress, nervosité

Dépression nerveuse

Allergie des voies respiratoires

Troubles digestifs : spasmes, coliques, aérophagie

Troubles hépato-biliaires

Nausées (incluses celles liées à la grossesse)

Page 2 sur 4 - Monographie Ocimum basilicum - version 170904

La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa. Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils d'utilisation / Posologie courante

Par voie interne, il s'utilise en cure à commencer avant la période de rhume des foins, à raison d'une cuillère à soupe dans 1 L d'eau, à boire au cours de la journée, à poursuivre pendant la durée de la saison incriminée.

Par voie interne, 1 cuillère à café dans un verre d'eau avant les repas pour favoriser une bonne digestion.

En cas de nausées, prendre une cuillère à café avant les repas, voire le matin à jeun en cas de nausées matinales.

En cure énergétique de 40 jours, il aide à gagner confiance en soi, et à éviter la dispersion mentale.

Précautions d'emploi / Contre-indications

Aucune connue

Cosmétique

Pas d'utilisation connue

Cuisine

Cet hydrolat peut être utilisé en cuisine. Il agrmente de façon savoureuse les plats provençaux, gaspachos à la tomate, soupes mais aussi les salades de fruits, smoothies...

Intérieur

Pas d'utilisation connue

À retenir

Antispasmodique et digestif, l'hydrolat de basilic doux à linalol est efficace pour soulager divers problèmes digestifs et en cas de nausées. ...

Informations supplémentaires disponibles dans la monographie version longue.

Références / Bibliographie

L'hydrolathérapie- de Lydia Bosson

Cette plante est étudiée en détails dans les modules Myrtéa formations suivants :

- HYDROLATHÉRAPIE PRATIQUE

Retrouvez cette huile sur Oshadhi-Myrtéa.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 4 - Monographie Ocimum basilicum - version 170904

La version complète de cette monographie est disponible dans les formations Myrtéa. Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations. Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com