



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml BASILIC TROPICAL

Son nom botanique :	Ocimum Basilicum
Sa famille :	lamiacée
Sa provenance :	Madagascar
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	feuilles
Ses principes actifs ou chémotypes :	chavicol-méthyl-éther (estragole) >85 %, cinéole, linalol, méthyl-eugénol, trans-béta-ocimène...
Son parfum :	note verte, herbacée travestie en estragon et légèrement anisée
Sa couleur :	jaune clair



L'HISTOIRE À PARTAGER

S'il y avait une huile essentielle à prendre dans la trousse d'urgence, en cas de voyage à l'étranger, pour éviter la turista et les moments de solitude qui vont avec, c'est elle!



SON ENVIRONNEMENT

Amoureux du soleil, c'est généralement dans les climats chauds que le Basilic tropical donne le meilleur de lui-même notamment à Madagascar, Zanzibar, en Asie et en Afrique du sud. Récolté plusieurs fois par an grâce à la chaleur intense et à l'humidité présentes dans ces terroirs, il nous offre deux saisons de production même si le rendement reste capricieux (environ 0.3% maxi).



SUR LE PLAN AFFECTIF

Le basilic tropical apporte le calme aux grands nerveux et bilieux et les aide à mieux digérer les coups durs de la vie au sens vrai et figuré.



BIENFAITS

antifongique, antispasmodique et digestive par excellence. Conseillé pour soulager les ballonnements et les infections intestinales en général et utile pour dissiper certaines manifestations allergiques telles que le rhume des foins, les larmoiements.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



DES RECETTES À FAIRE SOI-MÊME

En diffusion relaxante : Parfum « frais et vert »

15 à 20 gouttes d'Orange douce
7 à 10 gouttes de Pamplemousse
4 à 5 gouttes de Basilic tropical

En massage relaxant : En cas de surmenage, anxiété, perte de sommeil...

10 à 15 gouttes d'Orange douce
7 à 10 gouttes de Bois de cèdre
5 à 7 gouttes de Lavande vraie
3 à 5 gouttes de Basilic tropical

Diluer 25 à 30 gouttes de la recette dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix. Appliquer 7 à 10 gouttes du parfum sur le plexus solaire en massant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Prendre une grande respiration et vivre ce moment en pleine conscience pendant 3 à 4 minutes.

En usage interne :

Laper 1 goutte sur le dos de la main après un bon repas (évite les ballonnements).

Même astuce pour calmer le hoquet, les éternuements et certaines réactions allergiques comme le rhume des foins.

En cuisine : Huile de table « esprit anis »

Mélanger 5 à 7 gouttes d'huiles essentielles de Basilic tropical à votre base d'huile d'olive (100ml) pour salades.

L'incorporer, dans les mêmes proportions, à un beurre salé de 100 gr que vous aurez préalablement fondu au bain marie.

Remuer délicatement les gouttes d'huiles essentielles avec une cuillère. Remettre le tout au réfrigérateur afin que le beurre se reconsolide.

Les tartines auront du caractère...

Pour une soirée au LAOS

Faire mariner des crevettes décortiquées dans un lait de coco, et en fin de cuisson, ajouter une goutte d'huile essentielle de Basilic tropical.

Pour éviter un pic de goût, prendre le temps de délayer parfaitement l'huile essentielle en remuant lentement.

Bon voyage !



AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.