

## Basilic (commun)

*Ocimum basilicum*

*Oranger des Savetiers, Pistou* (Provence)...

est une petite herbacée (labiales, lamiacées) rameuse aux fleurs d'un blanc rosé disposées en longues grappes et la plante peut atteindre 50 cm en floraison ; il est cultivé en jardin ou en pot (60 espèces en Europe) pour la **suave odeur aromatique**, proche de l'**Estragon**, que dégage toute la plante. Il en existe environ 150 variétés (citronné, -cannelle, anisé, à feuilles de Laitue, à feuilles d'Ortie...). Originnaire d'Asie (Inde), utilisé comme épice depuis plus de 4000 ans, introduit en Europe il y a plus de 800 ans, il se rencontre dans les 2 hémisphères. Ses **feuilles** s'emploient très fréquemment, dans les h. qui suivent sa cueillette, dans la cuisine italienne pour aromatiser toutes salades, **Tomate**, pâtes, pizzas, carpaccio, assaisonnent certains poissons, volaille, sauces : se mélangent très bien aux **Ail, Romarin, Persil**, et, dans le Midi de la France en particulier, dans la

• "**soupe au Pistou**" : pour 4 personnes, faire rissoler 1 gros **Oignon** avec 2 c.à s. d'**huile d'Olive**, ajouter les quartiers de 250 g de **Tomates**, couvrir, laisser cuire quelques mn ; arroser avec 1,5 litre d'eau, faire bouillir le tout, ajouter 100 g de **Haricots blancs**, puis 30 mn plus tard : 6 **Carottes**, 2-3 **Pommes de terre, Céleri**, 100 g de **Haricots verts**, coupés en petits dés ; saler, poivrer, laisser cuire 15 mn encore ; pendant ce temps, préparer une pâte composée d'1 poignée de **Basilic** et de 2 gousses d'**Ail** écrasés dans un mortier, adoucis par 1 petite tasse d'huile, et déposer cette pâte au fond de la soupière ; verser la soupe et saupoudrer les tout de 150 g de **fromage râpé**.

• Le Basilic peut aussi remplacer le **Thym** comme **condiment** et on l'ajoutera avec profit aux potages, plats à base de Courge, Haricots, Fèves, Pois ou œufs, crudités... qu'il **aseptise**.

Mais sur le plan **thérapeutique**, cette plante, tout à fait susceptible d'être consommée en **tisane, fleurs et feuilles** sont **stimulantes, excitantes, stomachiques, rafraîchissantes, diurétiques, sternutatoires**, contribue à traiter : vertiges, nervosité, céphalées, toux, digestion lente, spasmes et/ou douleurs d'estomac, dyspepsie nerveuse, aérophagie, coliques gazeuses, constipation, favorise l'allaitement...

• **Infusion**, 10 mn : 1 c.à c. (4-5 g) / tasse, à prendre après chaque repas.

• En **usage externe**,

1 **feuille de Basilic** écrasée et appliquée sur une **piqûre d'insecte** peut soulager.

• **Sternutatoire**, contre la **perte de l'odorat** du coryza chronique :

**priser les feuilles desséchées réduites en poudre.**

**Essence** (O : Madagascar, Comores ; CP : méthylchavicol...) à très **fine odeur**, de **savoir chaude**, obtenue par distillation (vapeur) des **feuilles** et des **sommités fleuries**.

☞ Stimulant général (excellent **tonique** et régulateur du **système nerveux**, ↗ la concentration), puissant **antispasmodique** gastrique (stomachique) et intestinal (spasmes intestinaux ou digestifs avec ballonnements), le "**vermifuge de Provence**".

**Par voie orale**

\*\*\*

**Fatigue nerveuse** (surmenage intellectuel), générale, douleurs d'estomac (brûlure...) et anxiété due au stress, **spasmes** gastriques et intestinaux, migraines, insomnie, épilepsie (*Pline*)...

• **2-4 gouttes 3 fois / jour** sur un **sucre**, dans du **miel** ou de l'**huile vierge**...

**L'utiliser à faible dose et diluée, car elle est très concentrée.**

• **saccharolé antispasmodique** :

**essence de Basilic** + **essence de Marjolaine** : ..... aa 1g,

**sucre pulvérisé** : ..... 50g.

½-1 c.à c. dans 1 tasse de **Tilleul** ou de **Verveine**, après les repas.

... **par voie interne ou en massages tonifiants, cicatrisants**

• pour tous **soins de peau**.

**ne pas utiliser pendant la grossesse**

**Usage externe** : traitement d'appoint des piqûres d'insectes, rhume de cerveau, (*instillations nasales* + *é*)...

• **HE Basilic** + **huile de Coco** ou **Ricin**, pâte en **application locale** : **maladie de peau**.

**Frictions, massages**

\*

**Diffusion**

**non mauvaise odeur**

**Association**

**Marjolaine**

## Baume (s)

(Du latin "balsamum") **Substances végétales** naturelles, **résineuses et odoriférantes**, liquides (coulent de certains arbres) ou solides, renfermant de l'**acide(☞\*) benzoïque** ou de l'**acide cinnamique**, comme le **benjoin** (*voir*).

☞ Douées de propriétés **adouçissantes** et légèrement **antiseptiques**, on les emploie comme **modificateurs des muqueuses des voies respiratoires**.

... **du Canada** du "**Pin**" **baumier** d'Amérique du Nord (*v. Pins et Sapins*)

*Abies balsamifera, balsamea*, famille des pinacées.

Partie distillée : la **résine**. Composants principaux : terpènes.

☞ **Propriétés essentielles** : pectoral balsamique, antiseptique des bronches.

... **de Tolú** retiré de l'**écorce incisée** du **Baumier de Tolú**

*Myroxylon toluiferum H.B. et K.*, famille des fabacées.

Arbre à feuilles composées, à fleurs blanches groupées en inflorescences (grappes) et dont le fruit (gousse ailée) contient une seule graine.

Partie distillée : la **résine**. O : Amérique du Sud. CP : acides organiques.

☞ **Propriétés essentielles**, **antispasmodique-expectorant-antiseptique pulmonaire, urinaire. Toux, affections bronchiques...**

... **du Pérou** de...

*Myroxylon pereirae* Famille des fabacées.

Partie distillée : la **résine**. O : Amérique du Sud. CP : acides, alcools.

☞ **Propriétés essentielles** : antiseptique, bactéricide, diurétique, antirhumatismal.

(*voir Eucalyptus à balsamique* et *Myrrhe à Balsamier, "Baumier"*)

## " Bay St Thomas "

*Myrcia acris*

Famille des **myrtacées** (n.f.pl.),

qui regroupe des plantes (arbres, arbustes, arbrisseaux...) dicotylédones dialypétales (du grec "dialuein", séparer, = fleurs à pétales séparés) des régions méditerranéennes et tropicales et dont beaucoup de genres fournissent des **drogues à la médecine**.

(*voir Cajeput, Eucalyptus, Girofle, Myrte, Niaouli...*)

Le **Myrcie** ou **Myrcia** est un arbuste de la région de Chaco (Argentine), au nom local de **Guabiyu**, dont l'écorce gris verdâtre et mince, se détache par larges écailles et dont le bois rose, compact, élastique et très lourd est spécialement utilisable pour les travaux de tour...

**Essence**, parties distillées : **feuilles, fruits**. Origine ? Mexique, Antilles.

Composants principaux : 68% phénols (eugénol, méthylchavicol).

☞ **Propriétés essentielles** : stimulant circulatoire, calmant neurovégétatif.

en synergie avec HE : Laurier noble, romarin, thym, patchouli, cèdre, Sauges officinales et scardes, Myrte, Ylang-Ylang → effet tonique sur régénération cellulaire et l'activité physiologique du cuir chevelu, notamment en stimulant la circulation capillaire (us. ext.)