



## Basilic sacré TEINTURE

### ÉNERGIE ET FOCUS

#### Adaptogène

NPN 80076122

FORMAT 50 ml

#### Chaque ml contient

Basilic sacré	feuille fraîche	<i>Ocimum sanctum</i>	1:2	481 mg	Biologique
Alcool 31 % à 36 %, certifié biologique					

#### POSOLOGIE

**INTERVENTION** : 2 ml, 3 à 4 fois par jour, maximum 2 semaines.

**TRAITEMENT** : 3 ml, 2 fois par jour.

#### MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Lors d'un traitement à long terme, donner 6 jours sur 7.

#### MODE D'ACTION

Les propriétés adaptogènes du basilic sacré contribuent à augmenter l'énergie, la vitalité et la résilience de l'organisme face au stress. Le basilic sacré prévient l'élévation du niveau de corticostérone, indicateur d'un état de stress élevé. Il atténue les effets néfastes du stress tels que les troubles de mémoire, l'anxiété, les problèmes de sommeil récurrents, l'épuisement, les maux de tête, les dysfonctions sexuelles et le syndrome du côlon irritable.

Le basilic sacré est à la fois un tonique nerveux et une plante calmante. D'une part, il soutient et fortifie le système nerveux. De l'autre, il apaise le système nerveux et procure un sentiment de sécurité, de solidité et d'enracinement. Il a un effet calmant et améliore le focus mental. En réduisant l'anxiété, *Ocimum sanctum* a un impact positif sur l'humeur et procure un sentiment de joie. Il favorise la circulation sanguine cérébrale, la vivacité de la mémoire et s'avère bénéfique lors de troubles de l'attention (avec ou sans hyperactivité).

Le basilic sacré agit aussi sur le système digestif. Apéritif et digestif, il réduit les spasmes, les gaz, les ballonnements, les coliques et les nausées. Il est légèrement laxatif et anthelminthique.

Lors de syndrome métabolique, il contribue à normaliser les taux sanguins de sucre et de cholestérol et agit comme tonique cardiaque. Il aide à normaliser la tension artérielle en temps de stress. Le basilic sacré augmente les niveaux de certaines enzymes cellulaires responsables de neutraliser les radicaux libres et autres molécules toxiques, protégeant ainsi les cellules. Son contenu en composés phénoliques et en flavonoïdes (orientine, vicénine) lui confère aussi des propriétés antioxydantes.

*Ocimum sanctum* aide à la cicatrisation des plaies et est antifongique. On l'utilise entre autres pour le traitement des infections cutanées à dermatophytes (*Tinea*). En médecine ayurvédique, il est utilisé comme tonique régénérateur (rasayana) et aide à réduire les excès de Kapha. Il joue un rôle sur le système immunitaire dont il module l'action en plus de protéger des radiations ionisantes.

Le basilic sacré contient des huiles essentielles (eugénol, carvacrol, linalool,  $\beta$ -caryophyllène), des tannins, des triterpènes (acide ursolique) tels que des flavonoïdes (orientine, vicénine, apigénine), des acides (rosmarinique, caféique, chlorogénique), des phytostérols ( $\beta$ -sitostérol, stigmastérol), de l'acide carnosique et des vitamines (A,B).

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**ASHWAGANDHA** lors d'épuisement, de stress élevé.

**SCUTELLAIRE** pour l'anxiété.

**AVOINE** en infusion dans les cas de troubles du système nerveux.

**REISHI** pour faiblesse immunitaire, allergies saisonnières.

**SOMMEILLETHÉ** en présence de troubles du sommeil.

**CUMIN, CORIANDRE, FENOUIL** en infusion lors d'atonie digestive.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système nerveux** : focus mental, mémoire, concentration, stress, agitation, nervosité, troubles du sommeil, déclin cognitif, anxiété, fatigue, épuisement.

**Système digestif** : gaz, ballonnements, crampes abdominales, indigestion, syndrome du côlon irritable, parasitose.

**Autres usages** : convalescence, dégénérescence, détoxifiant général, anémie, eczéma, goutte, syndrome métabolique, dermatophytes.

#### HISTORIQUE

En Ayurvéda, on considère le basilic sacré comme la *reine des plantes*, un élixir de vie utilisé pour ses vertus médicinales et spirituelles. Mieux connu sous le nom de tulsi, il contribue à développer et aiguïser la conscience, aide à la méditation et favorise la compassion. Cultivé près des temples et des maisons, il est reconnu pour purifier l'air et sanctifier les environs. C'est une plante sacrée utilisée dans la tradition ayurvédique pour balancer les chakras et apporter la joie. Traditionnellement, on utilisait le basilic sacré en Inde pour les troubles bronchiques, les maux d'estomac et la fièvre liée à la malaria.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé avant d'en faire l'usage si vous allaitez, souffrez de troubles cardio-vasculaires ou de diabète. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte.

#### INTERACTIONS

Consulter un praticien de la santé si vous prenez des médicaments pour le cœur ou la pression sanguine.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Balakumar S., Rajan S., Thirunalasundari T., Jeeva S. Antifungal activity of *Ocimum sanctum* Linn. (Lamiaceae) on clinically isolated dermatophytic fungi. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* (2011)654-657; 2011.
- Baliga M.S., Rao S., Rai M.P., D'souza P. Radio protective effects of the Ayurvedic medicinal plant *Ocimum sanctum* Linn. (Holy Basil): A memoir. *Jour of Cancer Res and Ther* Vol.12, Issue 1, DOI: 10.4103/0973-1482.151422; 2016.
- Bathala L.R., Rao C.V., Manjunath S.M., Vinuta S., Vemulapalli R. Efficacy of *Ocimum sanctum* for Relieving Stress: A Preclinical Study. *J Contemp Dent Pract* 2012;13(6):782-786; 2012.
- Cohen Marc Maurice. Tulsi - *Ocimum sanctum*: A herb for all reasons. *Journal of Ayurveda & Integrative Medicine* October-December 2014, Vol 5, Issue 4; 2014.
- Engels G., Brinckmann J. Herb profile: Holy Basil. *Herbalgram* Number 98, May-July 2013; 2013.
- Gladstar Rosemary. *Herbs for Long-Lasting Health*. North Adams: Storey Publishing; 2014.
- Hudson Tori. *Resilience: The Role of Botanicals in Depression and Adaptation*. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2014.
- Joshi H, Parle M. Evaluation of nootropic potential of *Ocimum sanctum* Linn. in mice. *Indian J Exp Biol*. 2006 Feb;44(2):133-6; 2006.
- Lahon K., Das S. Hepatoprotective activity of *Ocimum sanctum* alcoholic leaf extract against paracetamol-induced liver damage in Albino rats. *Pharmacognosy Res*. 2011 Jan-Mar; 3(1): 13–18. doi: 10.4103/0974-8490.79110.
- Malve H.O., Raut S.B., Marathe P.A., Rege N.N. Effect of combination of *Phyllanthus emblica*, *Tinospora cordifolia*, and *Ocimum sanctum* on spatial learning and memory in rats. *Journal of Ayurveda & Integrative Medicine* October-December 2014, Vol 5, Issue 4; 2014.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Patnaik Neveen. *The Garden of Life*. New Delhi: Aquarian; 1993.
- Pattanayak P., Behera P., Das D., Panda S.K. *Ocimum sanctum* Linn. A reservoir plant for therapeutic applications: An overview. *Pharmacogn Rev*. 2010 Jan-Jun; 4(7): 95–105. doi:10.4103/0973-7847.65323
- Premila M.S. *Ayurvedic Herbs*. Binghamton: Haworth Press; 2006.
- Rai Yash. *Holy Basil Tulsi*. Bombay: Gala Publishers; 1988.
- Ravindran R., Devi R.S., Samson J., Senthilvelan M. Noise-Stress-Induced Brain Neurotransmitter Changes and the Effect of *Ocimum sanctum* (Linn) Treatment in Albino Rats. *J Pharmacol Sci* 98, 354 – 360; 2005.
- Richard E.J., Illuri R., Bethapudi B., Anandhakumar S., Bhaska A. Anti-stress Activity of *Ocimum sanctum*: Possible Effects on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis. *Phytother. Res*. 2016 DOI: 10.1002/ptr.5584; 2016.
- Sampath S., Mahapatra S.C., Padhi M.M., Sharma R., Talwar A. Holy basil (*Ocimum sanctum* Linn.) leaf extract enhances specific cognitive parameters in healthy adult volunteers: A placebo controlled study. *Indian J Physiol Pharmacol* 2015; 59(1); 2015.
- Sanchez J., Jayavelu S. Three Ayurvedic Wonders: Ashwagandha, Brahmi and Holy Basil. *Southwest Conference on Botanical medicine*; 2016.
- Santé Canada. *Monographie sur le basilic sacré (Ocimum tenuiflorum) feuille*. 2015.
- Saxena R.C., Singh R., Kumar P., Singh Negi M.P., Saxena V.S., Geetharani P., Allan J.J., Venkateswarlu K. Efficacy of an Extract of *Ocimum tenuiflorum* (OciBest) in the Management of General Stress: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* Volume 2012, Article ID 894509, doi:10.1155/2012/894509; 2012.
- Shasany Ajit K. The Holy Basil (*Ocimum sanctum* L.) and its Genome. *Indian Journal of History of Science*, 51.2.2 (2016) 343-350 DOI: 10.16943/ijhs/2016/v51i2.2/48446; 2016.
- Shetty S., Udupa S., Udupa L. Evaluation of Antioxidant and Wound Healing Effects of Alcoholic and Aqueous Extract of *Ocimum sanctum* Linn in Rats. *Advance Access Publication* 4 April 2007;5(1)95–101 doi:10.1093/ecam/nem004; 2007.
- Shimizu T., Torres M.P., Chakraborty S., Soucek J.J., Rachagani S., Kaur S., Macha M., Ganti A.K., Hauke R.J., Batra S.K. Holy Basil Leaf Extract Decreases Tumorigenicity and Metastasis of Aggressive Human Pancreatic Cancer Cells in vitro and in vivo: Potential Role in Therapy. *Cancer Lett*. 2013 August 19; 336(2): 270–280. doi:10.1016/j.canlet.2013.03.017. 2013.
- Singh N., Verma P., Pandey B.R., Bhalla M. Therapeutic Potential of *Ocimum sanctum* in Prevention and Treatment of Cancer and Exposure to Radiation: An Overview. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research* 2012; 4(2): 97-104; 2012.
- Singh Khalsa K.P., Tierra M. *The Way of Ayurvedic Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2008.
- Subramoniam Appian. *Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties*. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Vinaya M., Kudagi B. L., Kamdod M.A., Swamy M. Bronchodilator activity of *Ocimum sanctum* Linn. (tulsi) in mild and moderate asthmatic patients in comparison with salbutamol: a singleblind cross-over study. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology* March 2017, Vol 6, Issue 3, DOI: 10.18203/2319-2003.ijbcp20170543; 2017.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- WHO. *Who Monograph on Selected Medicinal Plants*. Volume 2. Geneva: World Health Organization; 2002.

Plantes fraîches biologiques du jardin.  
 Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.  
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.  
 Kacher, végane et non irradié.

