



## Basilic sacré INFUSION

**CALME LE MENTAL**  
Tonique digestif

Ingrédient			
Basilic sacré	feuille	<i>Ocimum sanctum</i>	Biologique

### POSOLOGIE

**INTERVENTION** : 4-6 tasses par jour, pendant 2 à 3 semaines.

**TRAITEMENT** : 2-4 tasses par jour, pendant plusieurs semaines.

### MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 2 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 10 à 15 minutes. Tamiser.

### MODE D'ACTION

Les propriétés adaptogènes du basilic sacré augmentent la résilience de l'organisme et lui permettent de mieux s'adapter au stress de la vie quotidienne. En plus de prévenir l'augmentation des niveaux de corticostérone, il atténue les effets néfastes du stress tels que les troubles de mémoire et de sommeil, les maux de tête, les dysfonctions sexuelles et le syndrome du côlon irritable.

Le basilic sacré augmente l'énergie et la vitalité tout en réduisant l'anxiété, la fatigue et les symptômes dépressifs légers. Il améliore la mémoire et les fonctions cognitives et protège contre les troubles de mémoire liés au vieillissement. Il a un effet calmant qui favorise la clarté d'esprit et dispose l'individu au calme et à relaxation. Il procure un sentiment de bien-être et de joie. Considéré comme un rasayana en Ayurvéda, il a la capacité de pénétrer en profondeur dans les tissus et de normaliser Kapha et Vata.

Tonique digestif réchauffant, le basilic sacré apaise les spasmes, les gaz, les coliques, les ballonnements et les nausées. Il réduit l'acidité gastrique et augmente la production de mucus protecteur dans l'estomac. Il active certains processus hépatiques, tel le cycle du cytochrome P450 responsable de neutraliser les composés chimiques toxiques, afin qu'ils soient éliminés de façon sécuritaire. Il est aussi parasiticide.

L'infusion chaude de basilic sacré est expectorante, décongestionnante et antispasmodique. Elle permet d'éliminer l'excès de Kapha des poumons. On l'utilise dans le traitement de la bronchite et de la rhinite allergique. Immunomodulateur, diaphorétique et fébrifuge, le basilic sacré est utilisé en période d'infections. Il est bronchodilatateur et contribue à réduire les symptômes d'asthme.

Il est antibactérien, antiviral et antifongique. Il est actif sur *Streptococcus mutans*, un micro-organisme responsable de la carie dentaire, et il est utilisé comme rince-bouche pour traiter la mauvaise haleine, les maladies des gencives et les ulcères de la bouche. Antioxydant, il protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et les radiations. L'eugénol et l'acide linoléique qu'il contient contribuent à ses effets anti-inflammatoires.

Le basilic sacré contient des huiles essentielles (eugénol, carvacrol,

linalool), triterpènes (acide ursolique), flavonoïdes (orientine, vicénine, apigénine), de l'acide rosmarinique, des phytostérols ( $\beta$ -sitostérol), de l'acide carnosique et des vitamines (A,B).

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

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

**SCUTELLAIRE** en cas d'anxiété.

**REISHI** lors de faiblesse immunitaire liée au stress, d'allergies saisonnières.

**SOMMEILLETHÉ** lors de troubles du sommeil.

**ESTOMIX** lors de reflux gastriques, ballonnements et gaz.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

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

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

**Système respiratoire et immunitaire** : fièvre, bronchite, toux grasse, asthme.

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

### HISTORIQUE

En Ayurvéda, le basilic sacré est connu comme la *reine des plantes* et est considéré comme un précieux élixir de vie pour ses vertus à la fois médicinales et spirituelles. Mieux connu sous le nom de tulsî, 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. En tant que plante sacrée, il est utilisé dans la tradition ayurvédique pour balancer les chakras et apporter la joie. Le basilic sacré était traditionnellement utilisé en Inde lors de troubles bronchiques, de maux d'estomac et de fièvre liée à la malaria. En Thaïlande, il était utilisé pour traiter les troubles digestifs tels que les gaz, les crampes intestinales ainsi que les rhumes et gripes.

### CONTRE-INDICATIONS

Aucune connue.

### INTERACTIONS

Aucune connue.

## 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., Venkateshwarlu 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.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

