



## BASILICO

*Ocimum basilicum*



Le sue particolari caratteristiche aromatiche sono principalmente sfruttate in gastronomia e profumeria. Si usa per stimolare l'appetito e la digestione; si consiglia anche come carminativo ed antispasmodico per calmare la nausea, favorire la diuresi e come galattogogo. È utilizzato anche per disturbi respiratori, come bronchite, tosse, raffreddore, asma, influenza ed enfisema e contro morsi di insetti. Stimola la circolazione sanguigna e si utilizza per dolori reumatici, stati di irritazione cutanea e problemi di origine nervosa. Ha un'azione antidepressiva e favorisce la concentrazione.

### Uso topico

Si usa diluito in frizioni antireumatiche ed analgesiche (contro le cefalee nervose); è un buon antisettico e si può usare nei fomenti contro tosse e raffreddore. Consigliato anche su pelli acneiche e mucose arrossate.

### Proprietà

Aromatizzanti, digestive, carminative, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, analgesiche, antisettiche.

### Avvertenze

*Non usare in gravidanza. Diluire all'1% per le applicazioni topiche, perché è un olio che può essere molto irritante. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 6 anni. Per inalazioni può dare lievi irritazioni all'apparato respiratorio. Evitare in caso di epilessia (anche solo sospetta).*

### PARTI USATE:

*L'O.E. si ottiene per distillazione dei fiori e delle foglie.*

### COMPONENTI PRINCIPALI:

*Estragolo, linalolo, cineolo, canfora, eugenolo, limonene, citronellolo.*



### ORIGINE:



*Italia.*

### Uso interno

**Posologia:** 2-5 gocce nel miele e con una bevanda tiepida 3 volte al giorno.

### Uso esterno

Si sfruttano le proprietà dermopurificanti e sedative attraverso bagni e frizioni.

In caso di punture di insetti applicare più volte al giorno 1-2 gocce diluite all'1% in miele o olio vegetale.

Per favorire la concentrazione si può aromatizzare l'ambiente con alcune gocce nell'apposito diffusore.

De Almeida I. *et al.* "Antigiardial activity of *Ocimum basilicum* essential oil". *Parasitol. Res.* 101(2):443-52. 2007.

Opalchenova G. *et al.* "Comparative studies on the activity of basil- an essential oil from *Ocimum basilicum* L.- against multidrug resistant clinical isolates of the genera *Staphylococcus*, *Enterococcus* and *Pseudomonas* by using different test methods". *J. Microbiol. Methods.* 54(1):105-10. 2003.