



## Le basilic



Les flavonoïdes que possède le basilic sont des antioxydants très forts qui aident à ralentir le vieillissement et diminuent le risque de maladies chroniques.

Le basilic est très bon pour les problèmes digestifs parce qu'il évite les spasmes gastriques et donne de très bons résultats pour les personnes qui souffrent de gastrites.

Le basilic pour soigner les douleurs d'estomac et les coliques et contre les gaz et les flatulences : le prendre en infusion aide à mieux digérer.

Le basilic est très bon en cas d'inflammation, de plaie ou de mauvaise haleine.

Soigner les aphtes avec le basilic : grâce à ses vertus antiseptiques et anti-inflammatoires, le basilic facilite la destruction des microbes présents dans la bouche et soulage les lésions. Mâchez quelques feuilles de basilic fraîches.

Le basilic est aussi très bon pour contre le stress et détendre le système nerveux.

On peut l'utiliser aussi pour soigner les maux de gorge, soigner les maux de tête.

Le basilic atténue aussi les manifestations du rhume des foins : il suffit juste de mâcher quelques feuilles fraîches aux premiers symptômes de rhinite pour calmer et enrayer l'allergie.

Le basilic peut être utilisé aussi utilisé comme aphrodisiaque, il est conseillé de consommer trois tasses par jour.

En cas d'acné, il est conseillé de préparer un baume en mettant 30 gr de feuilles de basilic dans un litre d'huile d'olive. Garder durant un mois dans un flacon, puis appliquer.

Contre les problèmes de chute de cheveux, mettre quelques feuilles de basilic dans de l'eau bouillante, laisser refroidir et frictionner le cuir chevelu.

Planter du basilic devant ses fenêtres empêche les moustiques de rentrer.

**ATTENTION** : L'huile essentielle de basilic est à proscrire pour les femmes enceintes, les mères qui allaitent ainsi que les jeunes enfants.