Le basilic : quels sont ses bienfaits pour la santé ?

Le basilic : quels sont ses bienfaits pour la santé ? Autour de la Méditerranée et en Asie, le basilic fait partie intégrante de la gastronomie traditionnelle. Pourtant peu de personnes sont informées des bienfaits du basilic sur la santé. Il existe plus de 150 espèces de basilic à travers le monde. Si généralement elles ont toutes les mêmes vertus pour le corps, certaines peuvent être plus conseillées que d'autres pour soulager certains maux. Le basilic est un peu le « couteau suisse » des plantes médicinales. Ses bienfaits sont aussi divers que variés. Les bienfaits du basilic sur la santé Les principaux effets du basilic sacré sont partagés en quatre familles : hypoglycémiant, antispasmodique, antalgique et hypotenseur. Il donne actuellement lieu à des recherches approfondies contre le diabète. L'efficacité du basilic sacré contre certains types de diabète a déjà été établie mais elle pourrait être élargie. En Inde, on a démontré les effets du basilic contre la fièvre. Une recette traditionnelle de la médecine ayurvédique consiste à mélanger basilic sacré, poivre noir, gingembre et miel pour diminuer les fortes fièvres. Il est aussi hypotenseur, anti-inflammatoire et analgésique. Considéré comme une plante tonique depuis toujours, le basilic possède également des propriétés revitalisantes. Le basilic sacré aurait un effet bénéfique sur le coeur, en abaissant la tension artérielle et le taux de cholestérol. Le basilic est considéré comme un adaptogène, c'est-à-dire qu'il aide le corps à résister au stress et à s'adapter aux situations nouvelles. Il est également connu pour soigner les maladies respiratoires telles que le rhume, la

toux, la bronchite, la pleurésie et l'asthme. Le seul aspect potentiellement négatif serait de limiter la production de sperme. Le basilic est très facile à cultiver. C'est une plante aromatique annuelle qu'il faut donc semer chaque année. © jonnysek, Fotolia Les différents usages et modes de consommation du basilic Le basilic peut se consommer cru, haché, en jus, en pommade, en infusion, sous forme d'huile essentielle ou encore séché en poudre. Le jus de basilic frais est employé pour guérir les maladies de peau, appliquer 10 millilitres sur la zone atteinte deux fois par jour, il est aussi utilisé contre les morsures d'insectes et la teigne. En gouttes contre les otites, et sous forme de poudre dans le traitement des aphtes, à frotter doucement plusieurs fois par jour. Source web Par futura sciences