

Traiter les spasmes digestifs et intestinaux

Le basilic est un antispasmodique efficace pour apaiser les troubles gastriques et intestinaux. Son hydrolat est riche en linalol et eugéno, aux propriétés calmantes et antalgiques.

Traitement des Spasmes Digestifs avec Hydrolat de Basilic

- **Application en Cas de Crampes** : Pour les crampes d'estomac ou intestinales, consommez **1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de Basilic** diluées dans un verre d'eau.
- **Répétition** : Si le spasme persiste, répétez la prise **10 minutes plus tard**, et une troisième fois si nécessaire.
- **Application Topique** : Si possible, appliquez l'hydrolat directement sur le plexus et le ventre avec le creux de la main pour apaiser les spasmes.

En Cas d'Origine Nerveuse des Spasmes

- **Combinaison d'Hydrolats** : En cas de spasmes d'origine nerveuse, combinez l'**hydrolat de Basilic** avec les hydrolats de **Mélisse** et de **Verveine Citronnée**.
- **Effet Apaisant** : Cette association favorise la détente et aide à soulager les tensions accumulées sur l'estomac.

Ce protocole offre des solutions naturelles pour apaiser rapidement les spasmes digestifs, qu'ils soient d'origine nerveuse ou non, en utilisant l'hydrolat de Basilic seul ou en combinaison avec d'autres hydrolats apaisants.

Le protocole proposé ne présente **aucune contre-indication**.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

