

Albahaca

Ocimum basilicum L.

Nombre vernáculo: albahaca.

Descripción: planta herbácea, anual, hasta de 50 cm de altura, muy aromática. Tallo anguloso, muy ramificado. Hojas opuestas, pecioladas, ovadas, puntiagudas, anchas, de un color verde intenso, con glándulas de aceite. Flores blancas o rosadas. Semillas café oscuro o negras, oblongas, oleosas. Florece en verano, época en que se colectan las partes útiles de esta planta.

Farmacodinamia: la actividad biológica de esta planta se atribuye especialmente a su aceite esencial que le confiere propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes. En medicina popular se emplean las hojas frescas o secas (en infusión) para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol se usa en friegas para calmar dolores reumáticos y articulares. También se puede utilizar el jugo fresco de las hojas de albahaca para uso interno y para aplicar directamente sobre la piel en casos de acné.

Antecedentes agronómicos: la albahaca es una planta de origen presumiblemente asiático, que se cultiva actualmente en muchas regiones cálidas y templadas del mundo, especialmente del área mediterránea. Existen algunas variedades, las que pueden diferir en cuanto a la concentración de sus principios activos; así, por ejemplo, las hay con un mayor contenido de antocianinas (Phippen y Simon, 1998). Se multiplica por semillas o esquejes.

La germinación se hace en viveros durante los meses de julio – agosto, y se trasplanta en septiembre a terreno o a maceta, cuando las plántulas tienen unas 6 hojas o han alcanzado 10 cm de altura; para favorecer su crecimiento vegetativo, se recomienda desmochar las puntas de las ramas cuando empiezan a formarse los capullos florales. La albahaca requiere suelos livianos, permeables, bien expuestos a la luz y sobre todo con abundante riego si el periodo es seco.



Ocimum basilicum L., Blanco (1880-1883).

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/Ocimum_basilicum_Blanco2.407-cropped.jpg



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pa16.htm>



Detalles de hojas de albahaca.

<http://www.yerbasana.cl/?a=1718>

Hábito natural



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ocimum_basilicum-planto.jpg

Las principales plagas que la afectan son hormigas, pulgones y hongos. Es un cultivo altamente rentable: se pueden sembrar 100.000 plantas por hectárea, y obtener 4 cortes al año, con rendimientos de unas 15 Ton/ha en fresco; de planta deshidratada se pueden obtener unas 8 Ton/ha, y alrededor de 80 kg/ha de aceite esencial.

Por su intenso aroma y sabor, esta planta es ampliamente utilizada fresca, en ensaladas, en la preparación del “pesto”, o como condimento en todo tipo de platos; en nuestro país es ingrediente obligado de varios guisos propios de la temporada veraniega. Por otro lado, el aceite esencial tiene diversos usos en perfumería y cosmética.

4. ALBAHACA (*ocimum basilicum*), tallo-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento; dolores menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día. Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo;

b) uso externo: lavado de heridas, acné, reumatismo.

La misma infusión sirve para lavar heridas; el jugo fresco de hojas para el acné; para reumatismo hacer frías: dejar macerar hojas frescas en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 ó 3 veces en el día.

Efectos: digestivo¹, carminativo², antiespasmódico³, antimicrobiano⁴, emenagogo⁵, laxante⁶.

Precauciones: no exceder las dosis recomendadas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos carminativo y laxante tiene alguna evidencia científica.

1. Favorece la digestión.
2. Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos.
3. Calma los retortijones intestinales.
4. Impide el desarrollo de microbios.
5. Estimula o favorece el flujo menstrual.
6. Favorece la evacuación del vientre