

ALBAHACA

Ocimum basiculum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Albeaca

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

En la India se la considera una planta sagrada y suelen tenerla en jardines o macetas de sus hogares. Desde muy antiguo se encuentra en Europa donde está muy extendido su uso como condimento aromatizante culinario, forma parte fundamental de la salsa pesto italiana como aderezo característico en platos de pasta.

Descripción

Planta herbácea de hasta 0,5 m. de tallos cuadangulares y hojas ovoides lanceoladas; las flores son blanco rosadas y se disponen en ramaletes terminales. Desprende un cierto aroma a limón.

Origen y ecología

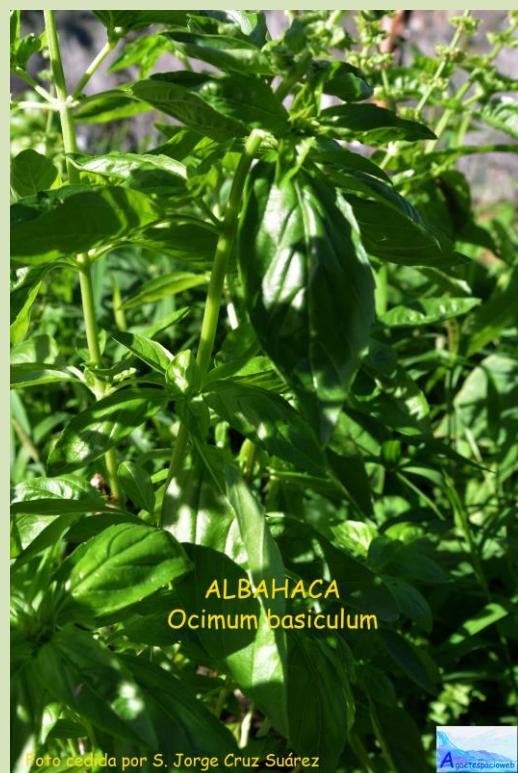
Planta originaria de la India e Indonesia donde crece silvestre. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización

En macetas y huertas de cultivo de todas las islas para su utilización en la cocina o medicinal.

En Agaete: igualmente se cultiva en los hogares o huertos pequeños, o se adquiere en el comercio para su uso ocasional en

el realce del sabor de sopas o salsas.



Parte utilizada

Hojas y sumidades floridas

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: linalol, estragol, eugenol, eucaliptol.
- ✓ Flavonoides.
- ✓ Ácidos fenólicos.

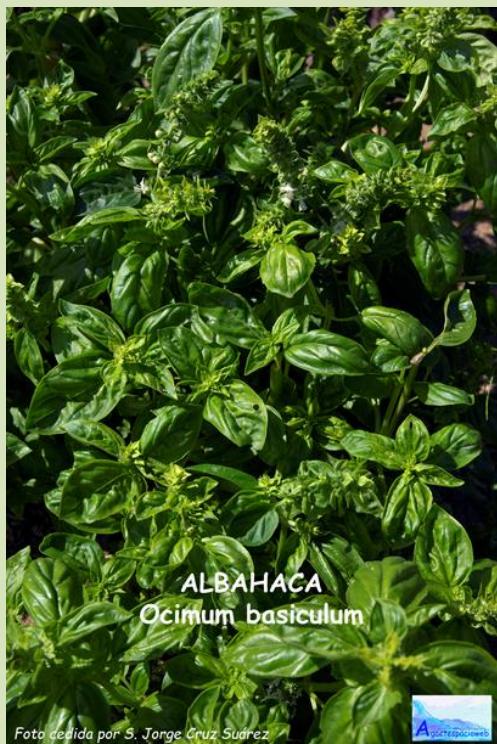
Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

“La albahaca pasa por cordial, diaforética, emenagoga y la infusión de sus hojas en agua caliente alivia el dolor de cabeza...”

(Viera y Clavijo, 2004). Otros usos tradicionales como aperitivo, digestivo, espasmolítico, antiflatulento, sedante suave, galactogogo, etc.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**
La albahaca aumenta la producción de jugos gastrointestinales y produce relajación del músculo liso, favoreciendo la digestión, y el tránsito intestinal.
- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Se desaconseja su uso medicinal durante el embarazo, la lactancia o en niños menores. A dosis altas el aceite esencial puede causar efectos narcóticos, también puede ser irritante de mucosas en uso externo.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y sumidades secas de albahaca, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Infusión para calmar los cólicos abdominales

Un buen remedio para tratar este tipo de síntomas es la utilización de plantas de conocido efecto antiespasmódico como son: hojas y sumidades de albahaca, de melisa, de menta piperita, de lavanda, frutos de apio, flores de manzanilla

y otras. Podemos elegir tres o cuatro de estas plantas y preparar una mezcla a partes iguales. Aproximadamente una cucharada sopera de la mezcla sería una dosis adecuada para tomar tres tazas al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **No** es una planta sobre la cual los mayores de Agaete hayan expresado usos medicinales. Simplemente algunos de ellos reconocen su aroma y la identifican como planta útil en la cocina.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.