

SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

ALBAHACA



La albahaca es originaria de Asia, fue llamada la “hierba real” por los antiguos Griegos, en virtud de sabor y aroma cautivante; en Egipto fue utilizada como uno de los componentes del bálsamo usado para la momificación; y para los Romanos era el símbolo de los enamorados, además de ser uno de los olores usados en la cocina. En la Edad Media era considerada como una de las plantas medicinales mágicas.

Fue introducida a México por los españoles. La mayoría de nosotros(as) la conocemos como una hierba de olor, pero sabías que...

Su nombre científico es "*Ocimum basilicum L*" deriva de la palabra griega "basilicón", que quiere decir real. Existen varias especies que se diferencian por el tamaño, forma y color de las hojas (morado, verde o jaspeado). Se le conoce asimismo con los nombres de alhábega o hierba real.



SUS CARACTERÍSTICAS SON...

La albahaca es una hierba aromática que mide hasta 50 cm. de altura. Tiene hojas largas, tiernas y ovaladas, poseen glándulas que secretan esencia cuyo aroma fuerte y agradable recuerda al limón.

Las hojas se utilizan tanto frescas como desecadas, pues no pierden el aroma tras el proceso de secado. Las flores ubicadas en una espiga en la punta de las ramas se sitúan en grupos de 6 rodeando el tallo son blancas o rosadas y más aromáticas, y los frutos son pequeños.

Los principios activos se concentran básicamente en las hojas y las flores. La esencia, rica en un compuesto aromático denominado linalol, se encuentra en gran proporción en las flores y, en menor, en las hojas.



Y LA PUEDES USAR PARA

Infecciones de la boca.- Prepara una decocción hiérve a fuego lento en medio litro de agua 50 gramos de hoja seca o 100 gramos de hoja fresca, una vez que a alcanzado la ebullición déjala reposar 15 minutos. Con la decocción enjuágate la boca después de cada comida y realiza gárgaras.

Nauseas y Mareos.- Prepara una infusión con una cucharadita de hoja seca, ó una hojas secas en una taza de agua. Toma una o dos tazas al día.

Alivia el dolor de cabeza.- prepara la siguiente infusión, en una taza de agua hirviendo agrega 4 hojas de albahaca, 4 hojas de menta y 4 hojas de anís, deja reposar 5 minutos, y tómalala tibia.

Aumenta la producción de leche durante el amamantamiento.- Prepara una infusión con 30 gramos de hoja seca en un litro de agua, filtra el preparado y toma dos tazas diarias.

Irritación de labios y pezones lastimados.- Prepara una pomada con hojas secas trituradas y machacadas y mézclalas con vaselina y úntala en la parte afectada.

Usos culinarios: mejora el sabor de cualquier plato salado como ensaladas, sopas, verduras, pescado, carnes, aves, quesos, adobos, salsas y aliños. Como condimento para dar sabor y aroma a salsas y guisos. No se recomienda ser utilizada junto a los hongos, son sabores que no armonizan bien entre sí.

Favorece la digestión.- Prepara una infusión con un puñado de hojas frescas en un litro de agua y tómala tres veces al día.

Estimula el apetito.- Prepara una infusión con 30 gramos de hoja seca en un litro de agua, filtra el preparado y toma dos tazas diarias.

Aleja moscos de la casa.- Coloca las plantas de albahaca en las ventanas o puertas; aceite esencial de la albahaca aleja a estos y otros insectos.

Caída del cabello: Prepara una infusión y deja que enfríe, con el preparado fricciona el cuero cabelludo, aplícalo al lavarte el cabello.

Inflamación de ojos: Machaca algunas hojas y con ellas prepara una infusión, dejar reposar, moja una gasa y colócala sobre los párpados.

Dolor de garganta: Prepara una infusión con 15 gramos de hojas y flores en un litro de agua, y realiza gárgaras durante varias veces al día.

Alivia la inflamación y comezón de picaduras de insectos.- Corta varias hojas frescas y frota sobre la parte afectada o sobre la picadura.



SI QUIERES SEMBRARLA...

La albahaca es una planta que se puede sembrar en climas cálido, semicálido, seco, semiseco y templado. No resiste las heladas, y necesita buena luz para germinar, así como abundante agua y con un buen sistema de drenado. Se reproduce por semillas o por retoños.

Semillas: Distribuye la semilla en el almácigo o en una maceta de 10 a 12 cm de diámetro y cúbreala ligeramente con tierra abonada, comprímela con una tabla para favorecer su contacto con el suelo. La germinación se presenta aproximadamente a los 15 días y la puedes transplantar cuando las plantas tengan entre 8 ó 10 centímetros de altura. **Retoños:** corta ramas de unos 15 cm. de largo para hacerlos enraizar en macetas.

Se recomienda para la maceta, mezcles tierra con arena y coloca una buena cantidad de grava en la parte inferior para obtener un buen drenado, además si te es posible coloca muchas conchas de caracoles llenas de tierra, pues así puede crecer la planta enrollando entre ellas sus largas raíces.

La planta sembrada en macetas en las ventanas, repele las moscas caseras y mosquitos.

La cosecha la debes realizar cuando comiencen a formarse los capullos florales. Puedes cosechar hojas frescas y tiernas para utilizarlas al momento ó la planta para secarla y guardarla, en este caso córtala a 15 cm. sobre el nivel de la tierra para asegurar una segunda cosecha.

Forma manojos de ramas para su secado y extiéndelos sobre papel de estraza, formando capas delgadas y ubícalo en un lugar fresco y bien ventilado; una vez seca, separa las hojas de los tallos.

Guárdala en bolsas de papel estraza y pega una etiqueta con el nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



RECUERDA QUE...

- ✓ Evitar que la utilicen las mujeres embarazadas.
- ✓ Puede producir efectos narcóticos, si se emplea cantidades mayores para la preparación de infusiones.
- ✓ No se administre a niños(as) menores de los seis años.
- ✓ Evita preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones durante más de un mes.
- ✓ Si tu malestar persiste debes acudir al médico(a)

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.