

Ocimum sanctum

ALBAHACA SANTA

La albahaca santa, como la albahaca culinaria, procede de la India, donde era venerada como hierba sagrada de la esposa de Vishnu, la diosa Lakshmi, que protege la vida. Posee importantes propiedades medicinales y es notable su cualidad para reducir los niveles de azúcar en sangre. En su país de origen, la albahaca santa tiene un amplio espectro de usos: alivia la fiebre, bronquitis, asma, stress y úlceras bucales.

HÁBITAT Y CULTIVO

La albahaca santa es oriunda de la India y otras regiones tropicales de Asia. También se cultiva intensivamente en América Central y del Sur, especialmente por sus propiedades medicinales. Se propaga de semilla y a menudo se cultiva en maceta. Las partes aéreas se recogen antes de que abran las flores, a principio del verano.

ESPECIES AFINES

Está relacionada con la conocida especie culinaria (*O. basilicum*).

COMPONENTES

- * Aceite volátil (1%), incluye eugenol (70-80%), metil chavicol, metil eugenol, cariofileno
- * Flavonoides (apigenina, luteolina)
- * Triterpeno (ácido ursólico)

PARTES USADAS

Las partes aéreas son tónicas y vigorizantes, y tienen un amplio espectro de otras propiedades.

Partes aéreas frescas

Las hojas son aserradas y cubiertas de pelos finos



Partes aéreas secas



EFFECTOS CLAVE

- * Reduce el azúcar en sangre
- * Antiespasmódico
- * Analgésico
- * Baja la presión sanguínea
- * Reduce la fiebre
- * Adaptógeno
- * Antiinflamatorio



INVESTIGACIÓN

* **Diabetes:** la investigación de su capacidad para reducir los niveles de azúcar en sangre, y así ayudar en la diabetes, se viene realizando desde hace varias décadas. Ahora se ha establecido como una medicina útil para ciertos tipos de diabetes.

* **Investigación en la India:** se ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial y tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antifebriles. También parece inhibir la producción de esperma.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Uso tradicional:** siempre ha sido considerada como una hierba tónica, vigorizante, útil para mejorar la vitalidad.

* **Remedio ayurvédico:** en la medicina ayurvédica, se usa para combatir la fiebre. Una receta india clásica se hace mezclando albahaca santa, pimienta negra (*Piper nigrum*), jengibre (*Zingiber officinale*) y miel: resulta un remedio que previene la infección y baja la fiebre.

* **Corazón y stress:** se cree que tiene afinidad con el corazón y lo protege del stress desafiando la presión arterial y los niveles de colesterol. Es reconocida como reductora del stress y considerada un adaptógeno, que ayuda al organismo a adaptarse a las nuevas exigencias.

* **Remedio para la diabetes:** es útil para tratar la diabetes por su capacidad de estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

* **Problemas respiratorios:** es buena para infecciones respiratorias, especialmente resfríos, tos, bronquitis, pleuresía y el asma.

* **Otros usos:** el jugo se usa para picaduras de insectos, tiña y afecciones de la piel. También se usa en gotas para afecciones de oído. El jugo o polvo de la hierba ayuda a cicatrizar úlceras bucales.

CURIOSIDADES

* En el antiguo Egipto, la albahaca fue utilizada como uno de los componentes del bálsamo usado para la momificación.

* El nombre castellano de "albahaca" proviene del árabe al-habaq. Basilicum, en el nombre científico, según algunos hace referencia a la palabra griega basileus que significa rey.

* Hildegarda de Bingen, la abadesa benedictina del siglo XII, nos dice de esta hierba: "*La albahaca es fría. Una persona que tenga la lengua paralizada de modo que no pueda hablar, que ponga albahaca bajo la lengua y recuperará el habla. Pero también quien tenga fiebre alta, terciana o cuartana, que haga hervir albahaca en vino, agregue miel, filtre la solución y la beba a menudo en ayunas y después de cenar, y la fiebre desaparecerá.*"

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial "The Encyclopedia of Medicinal Plants" de Dorling Kinserley.

