

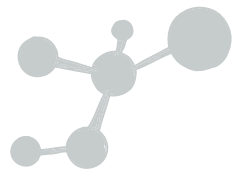
# ALBAHACA DE SAL

*Ocimum basilicum* | ALBAHACA



Planta introducida al Ecuador. Originaria de África y Asia, domesticada hace miles de años. Se cultiva en lugares desde los 0 a 2800 m.s.n.m. En zonas tropicales crece de manera más abundante mientras que en la sierra se obtienen plantas más pequeñas

**Cultivo y recolección:** Aunque también se la encuentra silvestre en zonas tropicales y subtropicales.



**Propiedades:** Antiinflamatoria, antiespasmódica, antibacteriana y carminativa.

**Contraindicaciones:** No se recomienda el consumo excesivo en embarazadas, cuidado dosificación.



Hojas enteras o dentadas de color verde, también existen variedades con tonalidades moradas. Produce flores muy aromáticas de tonalidades moradas y blancas.

La albahaca es una planta anual, puede crecer alrededor de 0,15 a 0,50 metros de altura. Raíz delgada y ramificada, con tallos coposos.

**Partes utilizables:** Ramas, hojas, copos florecientes y flores.

## USOS

### MEDICINALES:

Debido a su efecto espasmódico calma cólicos estomacales y afecciones intestinales. Ayuda en casos de dolores reumáticos, como inflamaciones articulares y musculares. También se usa para tratar dolores de cabeza, amarrando un emplasto de hojas secas alrededor de la frente. Es utilizada para aliviar infecciones bucales e irritación de garganta. También se usa su infusión para estimular la producción de leche durante el periodo de lactancia.

### CULTURALES Y RITUALES

Algunas parteras la utilizan para dolores de parto, la mujer debe sostener una raíz de albahaca en la mano y apretarla fuerte.

### GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**