

## Albahaca (*Ocimum basilicum*)



**Otros nombres:** Albaca, albahaca de monte

**Nombre en inglés:** Basil

**Partes Utilizables:** Flores, Hojas



### Propiedades curativas

Esta planta posee notables propiedades curativas. La ingestión de sus hojas y flores (o tomada como tisana) resulta beneficiosa para enfermedades de estómago, intestinos (digestión difícil), riñones, vejiga y ardor en las vías urinarias; en casos de fiebre, dolores de cabeza y ventosidades; en digestión difícil y nervios débiles. La infusión preparada con 4 cucharadas (75 gramos) de hojas y flores trituradas en ½ litro de agua, tomada en la dosis de ½ taza 4 veces al día, alivia el dolor de cabeza, aumenta la secreción de orina, estimula el organismo en general, expulsa las lombrices intestinales y también regulariza la menstruación; además, se puede usar para hacer gárgaras en caso de ulceraciones de la boca, dolor de garganta e inflamación de las amígdalas. El polvo de las hojas secas aspirado por la nariz aumenta la secreción de mucosidades (supera la sequedad nasal), alivia la cabeza pesada y la jaqueca producida por el resfrío. Para mejorar el dolor de oídos se introduce en el canal auditivo externo un brotecito de albahaca mojado en leche



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Caída del cabello

Tos

Vómitos y náuseas

Lactancia insuficiente

Neurosis

Anorexia

Calambres



### Preparación ([Ver preparaciones](#))

Para infusión echar ½ litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas (75 gramos) de hojas de albahaca y dejar reposar 10 minutos. Tomar ½ taza (4oz) 4 veces durante el día. También se utiliza para uso externo en casos de debilidad del cabello



#### Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber  $\frac{1}{2}$  taza cada 4 horas durante el día. Se puede endulzar con miel. Niños: Como remedio para la tos dar una cucharada cada 8 horas

[www.medicinalesplantas.com](http://www.medicinalesplantas.com)