

# Albahaca

**Nombre científico: *Ocimum basilicum*,  
de la familia de Lamiaceae**

Es una hierba anual, cultivada como perenne en climas tropicales, de crecimiento bajo entre 30 y 130 cm),; con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa, que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola.

La albahaca es una planta medicinal versátil, utilizada principalmente en infusión para aliviar problemas digestivos, reducir el estrés, tratar resfriados y calmar dolores de cabeza. Sus hojas frescas o secas son ricas en propiedades antisépticas, ayudando a combatir la tos, el acné y a fortalecer el cabello



## **¿Cuáles son los usos de la Hierbabuena?**

Mejora la digestión, reduce el hinchazón, los gases y alivia espasmos gástricos gracias a sus propiedades antiespasmódicas. Se usa para aliviar dolores de cabeza, problemas digestivos, estrés y resfriados. Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas.



## **¿Cuáles son su efectos secundarios?**

Su uso medicinal en altas dosis o concentraciones puede provocar efectos secundarios como daño hepático (debido al estragol), aumento del riesgo de sangrado, reacciones alérgicas y malestar gastrointestinal, especialmente en niños y durante el embarazo o lactancia.



## **¿Cuál es la preparación para la albahaca?**

Se puede hervir 2 litros de agua, apagar el fuego, añadir 10 tallos de hierbabuena y dejar reposar por 10 minutos. O incluso se puede comer secas y endulzar con miel o limón, pero se recomienda consumirlo de forma moderada y puntual para evitar irritaciones.