

Chaya

Nombre científico: *Ocimum basilicum*, familia de Lamiaceae

La chaya es un arbusto arborescente semiperenne y semileñoso que crece hasta seis metros de altura. Tiene hojas alternadas palmadamente lobuladas que caen en tiempos de mucha sequía. Todas las partes de la planta poseen una savia blanca, espesa y muy pegajosa. Flores blancas y pequeñas que se encuentran en racimos de ramificación dicótoma.

Crece y se desarrolla generalmente en lugares rocosos a 1300 metros sobre el nivel del mar o menos. Es nativa de regiones tropicales del mundo. En general, la chaya prospera en una variedad de suelos y climas lluviosos y ocasionales. Pero por ser la chaya una planta tropical, crece mejor en climas calientes.



¿Cuáles son los usos de la Chaya?

La chaya se emplea principalmente para mejorar la circulación sanguínea, fortalecer el sistema inmunológico y combatir la anemia. También se usa para controlar niveles de glucosa en la sangre, por lo que puede ser útil como apoyo en personas con diabetes. Además, ayuda a mejorar la digestión, aliviar el estreñimiento y fortalecer los huesos. Tradicionalmente se ha utilizado para desintoxicar el organismo y aumentar la energía.



¿Cuáles son su efectos secundarios?

La chaya cruda es tóxica debido a la presencia de glucósidos cianogénicos, por lo que nunca debe consumirse sin cocción previa. Su ingesta sin hervir puede causar intoxicación, mareos, vómitos e incluso problemas respiratorios. También se recomienda evitar su consumo excesivo, ya que puede generar irritación estomacal. Mujeres embarazadas o en lactancia deben consumirla con moderación y bajo recomendación.



¿Cuál es la preparación para la Chaya?

Las hojas deben hervirse en agua durante al menos 15-20 minutos antes de consumirse. Se pueden preparar en infusión, caldos, licuados o como complemento en comidas. Nunca consumir cruda.