

Basilicum (Ocimum basilicum)

De basilicumplant is genoemd naar het Griekse woord voor koning, "basileus" en wordt verkregen door stoomdistillatie van de bladeren en de bloemtoppen.

De plant was zo populair dat hij werd beschouwd als een koning onder de planten. Ook werd de etherische olie van basilicum verwerkt in zalven voor de koning.

De plant is nog steeds heel populair in Griekenland als medicinaal kruid, maar wordt ook met groot succes toegepast in de keuken. De aanwezigheid van resten van deze plantendelen in tomben en grafkamers van 4000 jaar oude piramiden wijst erop dat de uitzonderlijke geneeskrachtige eigenschappen al bekend waren aan zeer oude beschavingen.

Basilicum heeft een positief effect op het maag-darmkanaal en de spijsverteringsorganen. Bij maagproblemen kan men zacht de maag masseren met een mengsel van 1 eetlepel basisolie (amandel, olijf, jojoba) en 1 a 2 druppels basislicum.

In de 16^e eeuw werd basilicum vaak vermalen en als poeder gesnoven bij migraine en verkoudheden in het hoofd. Dit hoeven wij in deze tijd niet zo te doen, we kunnen basilicum in de vorm van etherische olie gewoon verdampen in een geurlamp, of toepassen in een basisolie (bijv. amandel, olijf, jojoba) en dit mengsel in de nek en slapen masseren. Basilicum doet het heel goed in combinatie met lavendel of bergamot. Deze combinatie werkt goed in een basisolie voor vermoeide en gespannen spieren. Sporters kunnen hier veel baat bij hebben. Bij zwangerschap moet het gebruik van basilicum worden vermeden.

Niet zo bekend, maar ook erg effectief is de toepassing van basilicum in een mondwater. Los hiervoor 2 dr. basilicum op in wat alcohol (wodka of brandewijn). Gebruik 2 druppels op 1 theelepeltje alcohol. Doe dit in een flesje met pipet (30 ml), vul dit flesje aan met water, even schudden en masseer na het tandenpoetsen hiermee het tandvlees.

Micha Iedema, natuurgeneeskundige

www.kleurinjeleven.nu