Basilikum - Ocimum basilicum

Basilikum - Ocimum basilicum

Plante:

En ettårig plante som normalt blir 20-50 cm høy. Planten har en opprett, firkantet stilk med mange sidegreiner. Motsatte blad, stilkete, bredt ovale og med en spiss. Bladene er vanligvis lyst grønne, men purpurfargete kultivarer finnes. Blomstene, som kommer på ettersommeren, er hvite og sitter i lange, grisne spir. Urten er lite hardfør, og må i Norge dyrkes på en varm plass, eventuelt i vinduskarmen eller i veksthus.

Bruk:

Herba Basilici (syn. Herba Ocimi): Basilikum. Bladene, eller hele den overjordiske delen av urten benyttes. Planten skjæres når blomstringen tar til, men hvis man ønsker at planten skal komme med nye skudd, må man skjære over de nederste vekstpunktene. Drogen har aromatisk duft og kryddersmak. Urten bør helst brukes frisk da den taper mye av sin aroma når den tørkes. Kan imidlertid legges på olje eller eddik. Basilikum er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

En svært aromatisk urt, som i tillegg til å brukes i matlagingen, også har medisinske egenskaper (gjelder både urten og den eteriske oljen som utvinnes fra den): Basilikum er varmende, krampeløsende, urindrivende, slimløsende, svettedrivende, appetittvekkende, fordøyelsesregulerende, magestyrkende, luftdrivende, avføringsregulerende, blodrensende, melkedrivende, menstruasjonsfremkallende, febersenkende, smertestillende, avgiftende, antiseptisk, bakteriehemmende og insektavvisende. Den kan også bidra til å drive ut innvollsorm. Urten har en beroligende, nervestyrkende og antidepressiv virkning, og regnes som generelt styrkende. Basilikum har ry for å være afrodisierende.

Hjelper mot:

Dårlig fordøyelse, magekramper, kolikk, magekatarr, tarmkatarr, tarmgass, forstoppelse, kvalme, oppkast, vorter, akner, sår, utslett, hudinfeksjoner, ringorm, kløe, feber knyttet til forkjølelse og influensa, hoste, kikhoste, sår hals, dårlig ånde, leddbetennelser, revmatisme, urinveisplager, hodepine, migrene, depresjoner, nervøse spenninger, søvnløshet, slangebitt og insektstikk.

Generelt:

Som medisin har basilikum gjennom århundrene hatt et blandet rykte. Noen har lovprist den som en helbredende urt, andre har sett på den som en gift. I våre dager har man mest fokus på nytteverdien, og rundt om i verden drikker mange sin

© Viten.org

basilikumte mot så ulike plager som innvollsparasitter, hjerteproblemer, alkoholisme og depresjon. Ellers regnes basilikum som et urindrivende middel, og et middel som kan styrke kroppens motstandskraft mot forkjølelser og nervøs utmattelse.

Basilikum virker først og fremst på fordøyelses- og nervesystemet, og da som et middel til å lindre plager som luft i magen, magekramper, kolikk og dårlig fordøyelse. Den kan også brukes til å forhindre kvalme og oppkast, og til å drepe innvollsorm. Basilikum har en mild, beroligende effekt som kan være nyttig ved behandling av nervøs irritabilitet, depresjon, angst og søvnbesvær. Den kan også brukes mot epilepsi, migrene og kikhoste. Planten er tradisjonelt blitt brukt for å øke produksjonen av morsmelk.

For å lage te av basilikumblader til innvortes bruk mot for eksempel kvalme, dårlig fordøyelse eller feber, brukes 2 spiseskjeer friske basilikumblader til en kopp med kokende vann. Dette får trekke i 15 min. før bladene siles fra. Av denne teen kan man drikke 1-2 kopper daglig. En urtete laget av basilikumblad og tre knuste pepperkorn per kopp skal være effektiv ved feber.

Basilikum kan senke sukkerverdiene i både blod og urin. En studie som omfattet 62 pasienter, og som ble publisert i 1997, viste at inntak av basilikum reduserte mengden blodsukker med 17% sammenlignet med en placebogruppe. Mengden kolesterol og sukker i urinen ble også redusert, men ikke signifikant. Det trengs flere og større undersøkelser for å fastslå om basilikum kan ha verdi som et blodsukkersenkende middel for diabetespasienter. Da basilikum kan forsterke virkningen av blodsukkersenkende medisiner, bør samtidig bruk av basilikum og slike medisiner unngås. Urten må i det hele tatt brukes med forsiktighet av diabetespasienter.

Ved å gni seg inn med friske blader av basilikum kan man skremme vekk insekter, og saften fra bladene lindrer ubehaget av insektbitt og –stikk når den dryppes på de angrepne stedene. Brukt som te eller munnskyllevann kan basilikum hjelpe mot hoste og sår hals, og friske blader kan tygges for å få en friskere ånde.

I folkemedisinen har man brukt basilikumblader for å fjerne vorter og akner. Det er både enkelt og behagelig. Man legger friske, knuste blader på det aktuelle området, og binder et lite stykke gassbind omkring. Slike omslag skal sitte på noen dager, men urten bør skiftes ut minst én gang daglig. Basilikum inneholder mange virushemmende innholdsstoffer, noe som uten tvil er grunnen til at urten er brukt mot vorter. Andre innholdsstoffer kan redusere plakkdannelsen på tennene.

Mange kulturer betrakter basilikum som et menstruasjonsfremmende middel og et middel for å sette i gang fødsler, selv om det ikke finnes noen indikasjoner i litteraturen på at disse reaksjonene oppstår, eller at urten på noen måte stimulerer livmoren.

Andre navn:

- Lamiaceae - Leppeblomstfamilien
- Latin: Ocimum basilicum
- Engelsk: Basil
- Norsk: Basilikum
- Svensk: Basilika
- Dansk: Basilikum
- Tysk: Basilikum

© Viten.org

- Fransk: Basilic

- Spansk: Albahaca

© Viten.org