



IL BASILICO

di Natasha Russo, dietista diplomata

La pianta del **basilico**, nome scientifico *Ocimum basilicum*, è una pianta erbacea con **proprietà aromatiche**. È a carattere annuale ed appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae*. È il Re dell'estate! Sta bene con tutto (o quasi), è bello, buono, profumato.

Proprietà e Benefici del Basilico

Il **basilico** è un'ottima pianta aromatica in grado di dare più gusto ad una grande varietà di piatti della cucina mediterranea. Grazie alle sue **proprietà**, rappresenta un valido aiuto naturale per la cura di diverse patologie.

Apparato Intestinale

Facilita la digestione e favorisce l'appetito.

Apparato Cardiocircolatorio

È una buona fonte di magnesio, un minerale che rilassa la muscolatura ed i vasi sanguigni. Così migliora il flusso sanguigno e diminuisce il rischio di irregolarità del battito cardiaco.

Il magnesio ed il **beta-carotene** apportano **benefici** alle arterie ed ai vasi sanguigni, contribuendo così a mantenere in salute il nostro apparato cardiocircolatorio.

Mal di Testa

Il suo impiego è utile anche per far passare il **mal di testa**. A tale scopo si mettono un paio di cucchiaini di **basilico essiccato** in una pentola di acqua bollente. Si avvicina con il viso con un **asciugamano in testa** e se ne respirano i **vapori**.

Antiossidanti

Le sue foglie contengono una serie di fitonutrienti ed **antiossidanti** la cui attività sembra essere utili per contrastare l'attività dei radicali liberi. I principali costituenti ad attività **antiossidante** sono le vitamine A, C ed E, la zeaxantina, la luteina ed il beta-carotene.

Galattogeno

La sua assunzione **aumenta** la **produzione** di **latte materno** durante l'allattamento. In caso di nausea un buon rimedio è costituito da un tè preparato con foglie secche di **basilico**.

E poi ci sono le proprietà "nascoste" del basilico, legate alle tradizioni popolari e magiche che si tramandano dall'antichità. Gli alchimisti ad esempio consideravano questa pianta sacra e in grado di influenzare positivamente mente e spirito e portare la felicità. In effetti il colore e il profumo del basilico tendono a mettere di buon umore. Non è un caso che anche in aromaterapia si utilizzi l'olio essenziale di basilico come tonico del sistema nervoso, per aiutare la mente a fare chiarezza e ritrovare l'equilibrio emotivo e psicologico.