

Etherische olie in de kijker

Basilicum CT methylchavicol

Met de “exotische” basilicumolie of de etherische olie van basilicum met het chemotype “methylchavicol” halen we één van de sterkste ontkrampende middelen uit de aromatherapie in huis. Deze van Indië afkomstige olie, waarvan de naam is afgeleid van het Griekse “basileus” (“koning”), is inderdaad een koninklijke olie als het de bedoeling is spasmen, kolieken en krampen te verlichten, waarvoor geen andere medische hulp is vereist. Maar ook omwille van de algemene spijsverterings- en concentratiebevorderende werking verdient deze olie zeker een voorstelling. Ze dient wel te onderscheiden worden van de etherische olie van basilicum met chemotype “linalol”, die een andere werking heeft.

Botanische aspecten

Exotische basilicum, waarvan de botanische naam “Ocimum basilicum ssp. basilicum” luidt, is een eenjarig kruid met grote eironde, donkergroene en glanzende bladeren. Ze bloeit op het einde van de zomer met rose-witte bloemetjes in de bladoksels. Deze plant met haar uitgesproken parfum is uiteraard gekend omwille van haar gebruik in de Mediterrane keuken. Ze doet het goed in ondermeer tomatengerechten, Provençaalse soep en pesto. Er is meer dan 500 kg plantenmateriaal nodig voor ongeveer 1 liter van een gele tot lichtgroene etherische olie. De geur van deze olie is te omschrijven als zoet-kruidig, scherp en warm. Ze is meer kamferachtig dan de olie van het type linalol.

Belangrijke inhoudsstoffen

Vooraf de fenolische methylethers (rond de 90 %), waaronder in hoofdzaak methylchavicol (85 à 88 %), alsook methyleugenol (1,6 %), cis- en trans-anethol; oxiden (< 3%) met vooral 1,8 cineol (2,2 %), alsook trans-ocimeenoxide; terpeenalcoholen (< 2 %) met linalol (0,6 à 3,45 %), fenchol (0,1 %), terpineen-1-ol (0,1 %), alfaterpineol (0,1 %), citronellol (0,3 %); ketonen (1 %) met 3-octanone (0,8 %), transocimeen oxide; terpeenesters (< 1 %) met fenchylacetaat (0,6 %) en linalylacetaat (0,1 %); fenolen (0,5 %) met vooral eugenol (0,5 à 1,75 %).

Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

- In de eerste plaats is de etherische olie van basilicum CT methylchavicol een sterk antispasmodische of ontkrampende etherische olie. Ze doet dit door in te werken op het (ortho)sympatische zenuwstelsel, het deel van het autonome zenuwstelsel, dat bij een overdreven tonus krampen kan veroorzaken. Samen met een milde anti-inflammatoire of ontstekingswerende en een analgetische of pijnstillende werking, kan ze lokaal (10 à 20 % in plantaardige olie) worden gebruikt bij ondermeer:
 - menstruatiepijnen
 - maag- en darmkrampen, kolieken, nierkolieken
 - infectieuze diarree met krampen
 - spierkrampen, spiercontracties en spierpijnen, tendinitis of peesontsteking
 - reumatische pijnen (o.a. artritis, reumatoïde artritis)

- spasmodie (abnormale aanleg voor krampen, spasmen, spiertrekkingen)
- spanningshoofdpijn

- Verder mogen we ook van deze etherische olie niet vergeten dat ze een tonicum is voor de lever, de galwegen en de pancreas, waardoor ze de spijsvertering in zijn geheel ondersteunt. Samen met de hoger vernoemde ontkrampende werking, kan ze dan ook toegepast worden bij:
 - onvoldoende galvorming, levercongestie, lever- en galkolieken, virale hepatitis
 - misselijkheid en reisziekte, zwakke functie van de pancreas
 - indigestie, maagzuur, opgeblazen gevoel, winderigheid, aërofagie (“luchteten”)
- Vrij interessant is ook de positiverende, verfrissende en motiverende werking van deze olie bij verstuiwing. Ze wordt daarom ingezet om de concentratie te bevorderen tijdens studies en lange autoritten, om alert en helder van geest te blijven en om bij milde depressiviteit en/of lusteloosheid weer interesse en motivatie te vertonen. Ook bij angst en mentale vermoeidheid wordt ze met succes ingezet.
- De etherische olie van basilicum CT methylchavicol heeft ook een decongestieve of ontzwellende werking op het adersysteem, in het bijzonder bij goedaardige prostaatvergroting, spataderen en zware benen.
- Tenslotte maakt men een heerlijke geparfumeerde olie die men in de keuken in allerlei dressings kan gebruiken door 10 druppels van deze etherische olie te mengen in 50 ml olijfolie.
- Vermijd puur gebruik van deze olie op de huid, want ze dan kan ze irriteren. Daarom verdunnen tot een maximum van 20 %. Deze olie wordt afgeraden tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap.

Erratum: de aandachtige lezer zal gezien hebben dat in de vorige editie van BIO GEZOND de etherische olie van citroen werd beschreven. Alleen zorgde de zetduivel ervoor dat er een verkeerde titel boven het artikel stond die verwees naar de etherische olie van basilicum. Waarvoor onze excuses.