

## Basilico Sacro - *Ocimum tenuiflorum* L. – Tulsi > Erba Off.

	<p><b>Classificazione scientifica</b> Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Lamiales Famiglia: Lamiaceae Genere: <i>Ocimum</i> Specie: <i>O. tenuiflorum</i></p> <p>Provenienza: Africa sud-tropicale</p>
---	---

### Utilizzo e proprietà curative

Pianta di straordinario valore storico-religioso oltre che medicinale e cosmetologico. In India, dove è chiamato Tulsi, il basilico sacro è considerato sacro ed è oggetto di venerazione in quanto si ritiene **incarnazione della moglie di Visnu'**. Le donne indiane sono solite piantarlo attorno ai templi e nei giardini delle proprie abitazioni per purificare l'aria e invitare gli dei a frequentare quel luogo (in ogni caso tiene lontane le zanzare!).

Viene considerato simbolo di pace, pietà e virtù, ed è usato per favorire la meditazione grazie alla sua azione benefica sulle facoltà mentali e la psiche in generale. Gli indiani affermano che apre il cuore e la mente, conferendo alla persona l'energia dell'amore e della devozione oltre alla serenità.

Questa varietà indiana profumatissima del basilico è una delle **sostanze "regine" dell'Ayurveda**. Già nell'antichità godeva della fama di medicamento miracoloso ed era ampiamente usata sotto forma di infuso come rimedio contro la cefalea. Era altresì nota la sua proprietà diaforetica e soprattutto quella emmenagoga. E' dimostrato che rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione, rende leggero il corpo e **impedisce l'accumulo di grasso, soprattutto nelle donne in menopausa**. I principali componenti sono un olio essenziale ricco di eugenolo, alcuni flavonoidi (apigenina e luteolina) e un triterpene (acido ursolico) che costituisce il principio attivo più potente.

### Proprietà medicinali

Diaforetica (aumenta la sudorazione corporea) - Antisettica

Emmenagoga

Tonicante - Purificante

Astringente

Aromatica

### Descrizione Botanica e profilo pianta

Il basilico santo è una pianta erbacea annuale eretta, con fusto a base quadrangolare, alta dai 30 cm fino ad 1 mt di colore verde fino al viola pubescente. Le foglie semplici, decussate, picciolate hanno sapore dolce e pungente. Il picciolo può arrivare fino a 2,5 cm di lunghezza.

Il fiore, è disposto in verticilli su una infiorescenza. Il frutto è distinto in 4 logge distinte nere, ovoidali, misurano 1 mm larghe e 1,5 lunghe. All'interno della loggia il seme è libero.

### Habitat

La pianta è sufficientemente resistente e può essere coltivata su qualsiasi tipo di terreno.

L'ideale sarebbe un suolo terriccio sabbioso con buona sostanza organica. Ha un'ampia capacità di adattamento e può essere coltivato con successo in climi tropicali e subtropicali, sono favorevoli per la sua crescita lunghe giornate con temperature elevate.