**BASILICO TULSI o TULASI (***Ocinum sanctum*o anche *Ocimum tenuiflorum)*

Il basilico Tulsi appartiene alla famiglia delle Labiateae; il nome tulsi significa “incomparabile”.

## La tulsi è una pianta originaria dell'India.

## E’ una pianta facile da coltivare; si semina a mezz’ombra o in pieno sole in primavera, il terreno deve essere ricco e ben drenato, mantenuto umido con irrigazioni frequenti.

E’ una pianta erbacea, aromatica annuale che si sviluppa in forma cespugliosa sino a un metro di altezza.Le sue foglie pelose, di forma è ovoidale simile al basilico ma con consistenza più spessa, sono di colore verde e possono sfumare verso il viola.

Il profumo delle foglie ricorda quello del limone, della liquerizia e persino della menta. A seconda delle varietà i fiori e l'aspetto della pianta variano leggermente.

**Proprietà**

I principi attivi donano alla Tulsiproprietà antistress, antibatteriche, antinfiammatorie, antiossidanti, espettoranti**,** cardiotoniche e digestive. L'infuso di foglie di tulsi aiuta contro gli stati di ansia, l'insonnia e riduce notevolmente l'emicrania. La presenza degli oli essenziali aiuta a rinforzare anche le difese immunitarie. La tulsi ha un'azione purificante del sangueed è anche capace di regolare gli zuccheri e il colesterolo cattivo nel circolo sanguigno, è quindi un buon rimedio in caso di [diabete](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/diabete.html) o di [problemi di ipercolesterolemia](https://www.cure-naturali.it/admin/articles/Candida,%20tutti%20gli%20accorgimenti%20da%20avere).

La vitamina K inoltre viene usata per la mineralizzazione dell'apparato scheletrico e serve per preservare la memoriae mantenere attivo il nostro cervello**.**

**Curiosità**

Il basilico Tulsi è una pianta considerata sacra in India perché nella tradizione identifica la sposa di Vishnu, la divinità che protegge il mondo e l’umanità.