

Histoire de simples : Le basilic sacré, élixir de vie !

Tous les adeptes de la médecine ayurvédique vous diront que le basilic sacré mérite pleinement son nom, car les nombreuses vertus de la « reine des herbes » relèvent du miracle !,

Le basilic sacré occupe une **place de choix** dans l'ayurvéda, cette médecine millénaire originaire de l'Inde construite sur 3 objectifs;

- le maintien de la **santé**,
- la **guérison** des maladies; et
- la **réalisation** de soi.

Ce n'est donc pas par hasard qu'il **régne en maître** dans le potager de tous les foyers indiens depuis belle lurette.

Appelé *tulsi*, *tulasi* ou *surasah* en sanscrit, cette **plante arbustive** peut atteindre 1 m de hauteur dans son habitat naturel. Elle pousse généralement à une hauteur plus modeste de 30-50 cm dans nos jardins.

Très répandu dans les **régions tropicales à travers le monde** comme plante cultivée, mais aussi naturalisée, le basilic sacré a fait l'objet de recherches utilisant des génomes *chloroplastiques pour trouver son lieu d'origine*.
Verdict des experts; le centre nord de l'Inde.

*Sa dissémination ne date pas d'hier puisqu'on le retrouve dans la **culture de nombreux peuples**, avant l'ère chrétienne.*

Un remède à bien des maux

Utilisées le plus souvent en **infusion ou en thé**, les feuilles de basilic sacré sous forme de poudre servent aussi de condiment ou encore d'épice. Elles contiennent plusieurs **huiles très volatiles** dont la principale est l'eugénol, mais pour en tirer profit, il faut consommer la **feuille fraîche** dans les quelques heures suivant sa récolte.

- ➔ Sous ses formes séchées, en thé ou en poudre, ces précieuses huiles sont perdues, mais de **nombreuses vertus** de la plante demeurent, heureusement !

Seule l'**huile essentielle** de basilic sacré posséderait tous les constituants botaniques de la plante fraîche.

- ➔ Cette huile est réputée pour ses propriétés **antibactériennes, antifongiques et antivirales**, ainsi que pour son effet **larvicide** contre les insectes.

De multiples **décoctions** utilisent les feuilles ou les racines de basilic sacré pour combattre diverses de **maladies métaboliques, immunitaires et respiratoires**.

- ➔ Des **effets protecteurs** de la plante sur le foie, le cœur et le sang ont été démontrés.

L'**eugénol**, une **huile volatile** présente en quantité dans le feuillage, possède des propriétés **antiseptiques et analgésiques**.

- ➔ Selon des études récentes, il agirait sur les systèmes immunitaire, cardiovasculaire, reproducteur, gastrique, urinaire et nerveux central.

Un autre composé actif du basilic sacré est l'**acide ursolique** dont les **effets anabolisants** ont fait l'objet d'études au cours des dernières années. Selon ces études, une réduction de l'atrophie musculaire aurait été observée chez les rats.

- ➔ Couramment utilisé dans l'industrie cosmétique, cet acide améliorerait la **santé du derme** avec des résultats intéressants pour traiter l'acné. Il a aussi des effets sur les voies **intestinales et respiratoires**.

L'**apigénine** se retrouve aussi dans le basilic sacré. Ce composé chimique possède des propriétés **anti-inflammatoires**.

- ➔ Une étude récente menée par l'université de l'Ohio aurait démontré qu'il rompait le caractère immortel des cellules cancéreuses en les rendant sujettes au processus de mort cellulaire.

Enfin, la **lutéoline** est pourvue de propriétés **antioxydantes et anti-inflammatoires** reconnues.

- ➔ Elle contribue à **réguler le système immunitaire** et aide à métaboliser les glucides.

On dit que les Indiens qui occupent un emploi **stressant** mâchent jusqu'à une douzaine de feuilles par jour.

- ➔ En effet, le basilic sacré produit de puissants effets **adaptogènes** et contribue à garder un niveau **normal de cortisol**, l'hormone associée au stress.

Parce que la plante a un effet normalisant sur le taux de glucose dans le sang, la pression artérielle et le taux de lipides, elle aide à traiter le **diabète** et les problèmes **d'hyper ou d'hypotension**.

- ➔ Une consommation régulière de basilic sacré **préviendrait** même les **crises cardiaques**.

Saviez-vous que...

- La plante est **riche** en vitamines C et A, en calcium, en zinc et en fer.
- Le nom sanscrit « *tulsi* » signifie « **incomparable** ».
- En Inde, l'usage du *tulsi* remonterait possiblement à près de **5000** ans avant notre ère.
- Les hindous ont longtemps cru que le basilic sacré était l'**incarnation sur Terre** de Tulasi (déesse de la dévotion), Lakshmi (déesse de la fortune et de l'abondance) ou Vishnu (dieu conservateur de l'univers).
- Toujours en Inde, une **fête** de 3 jours appelée **Tulsi Vivaha** célèbre le mariage du basilic sacré à Krishna, représenté par des bouses de vaches sacrées. Cette fête qui a lieu avant la pleine lune de novembre inaugure la saison des mariages.
- Très prisé en Thaïlande où il est connu sous le nom de *kaphrao*, il ne doit pas être confondu avec le basilic thaï appelé *horapha*.
- Depuis des siècles, des feuilles sèches de *tulsi* sont mêlées aux grains pour **éloigner les insectes** durant l'entreposage. Au Sri Lanka, on s'en sert de chasse-moustiques.
- Les Égyptiens l'utilisaient durant le processus de **momification** pour ses propriétés antibactériennes et conservatrices.
- Un traitement spécial de basilic sacré aurait un effet sur la **fertilité** en réduisant le taux de spermatozoïdes, leur mobilité et leur vitesse. En cessant le traitement, tout revient à la normale deux semaines plus tard. Curieusement, il était le symbole de fertilité dans la Grèce antique !

- Le basilic sacré aide à reconstruire les individus **qui souffrent d'épuisement physique et moral** en les nourrissant.
- Il aide aussi à réduire les symptômes du **rhume des foins** et de l'asthme allergique, s'il est pris quotidiennement pendant plusieurs semaines.
- Le *tulsi* agit sur la **digestion** en réduisant les fermentations et les gaz et en soulageant les crampes intestinales.