

## TULASI, la reina sagrada de las hierbas ayurvédicas.

La Medicina Ayurveda viene utilizando Tulasi -nombre en Sánscrito- hace miles de años por sus extraordinarias propiedades curativas.

Decir que esta hierba ayurvédica tiene **infinidad** de beneficios, no es exagerar. Probablemente debido a ello se la llama **la reina de las hierbas**, sus propiedades le han otorgado esa calificación popular. También es conocida como **la hierba sagrada** porque para los hindúes es una planta venerada por sus poderes espirituales y sanadores, como si de una diosa se tratase. Se dice de ella que es la "incomparable", la manifestación de la "Madre Divina" en la tierra o hasta de "Dios", la reencarnación de la diosa "Lakshmi"... se cuentan bonitas leyendas haciendo honor a su gran poder. Se la considera una hierba purificadora del cuerpo, eficaz para conectar el corazón y la mente, para abrirnos a sentimientos de amor, una hierba favorecedora de estados meditativos que estimulan la compasión, la fe, el discernimiento como virtud espiritual, moral, que potencia la lucidez.

### De Kerala a Occidente...

Paseando por los pueblos de Kerala es común ver en las entradas de las casas, o en un pequeño jardín delante de la vivienda, que las familias tienen su Tulasi plantada en la tierra o en una vasija de barro. Al ponerse el sol, encienden el Nilavilakku, una lámpara de bronce, un candil que en su parte superior tiene un espacio circular bordeando la punta en el que se coloca aceite, generalmente ghee, ¡otra panacea ayurvédica!, y unas mechas de algodón que dan luz conformando una parte integral de un ritual que los hogares hindúes de la India del Sur mantienen como ceremonia sagrada de auspicio en las galerías de sus casas, y si el Nilavilakku se enciende junto a la Tulasi se genera el marco espiritual perfecto para los mantras u oraciones del final del día -también de inicio del día- de protección.

También es fácil de encontrar Tulasi creciendo silvestre a la vera del camino por Kerala, será porque es una planta generosa en semillas que se esparcen y germinan por doquier. Pero en la actualidad, Tulasi, como muchas otras hierbas ayurvédicas importantes para la salud, se cultiva para el uso medicinal, es una hierba muy presente y destacada en la farmacología ayurvédica. En Occidente cada vez va resultando más fácil encontrarla y hasta cultivarla. Más conocida aquí como Tulsi, o Albahaca Morada o Albahaca Santa o Sagrada, su nombre botánico latín da cuenta de esto: *Ocimum Sanctum* o *Ocimum Tenuiflorum Sanctum* -ambos nombres son correctos, son sinónimos-. El clima debe ser favorable para su crecimiento, si se tiene la suerte de hacerse con unas semillas, hay que resguardar esta maravillosa planta del frío, protegerla de heladas y de un verano seco. Kerala tiene un clima tropical húmedo pero este pequeño arbusto puede adaptarse a vivir en España si tomamos las medidas adecuadas para que pueda crecer.

Si bien Tulasi es de la familia de las albahacas, no debemos confundirla con la que comúnmente utilizamos para dar sabor a las comidas, no es del tipo de la albahaca -Ocimum Basilicum- con la que preparamos la salsa pesto, Tulasi tiene un sin fin de propiedades. La variedad de Tulsi es muy alta, dicen que hay más de 100 tipos y que cada uno de ellos tiene color, forma, olor y sabor diferentes. Ayurveda destaca 3 variedades que tienen mayor potencia adaptógena, antioxidante y fortalecedora del sistema inmunológico: Rama, Vana y Krishna Tulsi.

La infinidad de propiedades de Tulasi traspasa las fronteras de India, incluso de la Medicina Ayurveda Tradicional, porque podemos encontrar muchos estudios científicos en Occidente que avalan el gran abanico de utilidades y provecho para la calidad de vida y la longevidad que Tulasi posee.

### **Tulasi, el don de la salud:**

Entre sus beneficios más importantes destacan su eficacia ante el estrés, ¡es todo un tónico para los nervios!, es un potente desintoxicante natural. ¡elimina la flema que se acumula en los bronquios!, es eficaz en alergias, bueno para diabetes tipo 2, colesterol, hipertensión, para diferentes cánceres, para enfermedades autoinmunes, ¡equilibra el sistema inmunitario!

Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiinfecciosas -antivirales, antibacterianas, antifúngicas, antiparasitarias-, antisépticas, analgésicas, antipiréticas, regeneradoras - antienvjecimiento-, antiestrés, antidepresivas, antiradioactivas, anticonceptivas, estimulantes..., una de sus principales características es su calidad **adaptógena**, calificación avalada por estudios científicos actuales. Las plantas adaptógenas apoyan la fuerza del cuerpo para adaptarse al entorno, a responder saludablemente al estrés, a restaurar, favorecer y mantener la salud, a apoyar las funciones normales del organismo, revitalizando las funciones vitales.

### **Beneficios de Tulasi para nuestra salud:**

- ♥ Aumenta la resistencia física y la energía.
- ♥ Reduce la fatiga mental y física.
- ♥ Estimula la mente.
- ♥ Es un gran aliado contra el estrés.
- ♥ Regenera, rejuvenece. Es reconstituyente.
- ♥ Apoya al sistema inmune.
- ♥ Elimina toxinas.
- ♥ Restaura el equilibrio metabólico.
- ♥ Favorece la digestión, alivia dolores de estómago, inflamación, acidez, estreñimiento, gases.

- ♥ Reduce la fiebre.
- ♥ Es descongestionante, expectorante.
- ♥ Mejora problemas pulmonares.
- ♥ Excelente para tratar problemas del sistema respiratorio.
- ♥ Evita y reduce los efectos del resfriado, la tos, el catarro, el asma, las alergias.
- ♥ Alivia y combate el dolor de garganta.
- ♥ Es hepatoprotector.
- ♥ Favorece la eliminación de cálculos renales.
- ♥ Buena para enfermedades del corazón y para prevenirlas.
- ♥ Reduce los niveles de colesterol malo en la sangre y regula la presión arterial.
- ♥ Mejora la circulación sanguínea.
- ♥ Limpia la sangre.
- ♥ Aumenta el ánimo, reduce depresión.
- ♥ Reduce la fiebre. Alivia el dolor de cabeza.
- ♥ Excelente para mantener la piel sana y bella. Trata problemas como eczemas, acné, manchas...
- ♥ Bueno para mantener un cabello sano, fuerte y brillante. Trata problemas de caspa, sequedad...
- ♥ Evita y combate la picadura de insectos.
- ♥ Efectivo para tratar infecciones bucales, problemas de encías y mal aliento.
- ♥ Efectivo para el tratamiento de úlceras, heridas, cortes. Es antiséptico y cicatrizante.
- ♥ Efectivo en trastornos de los ojos.
- ♥ Ayuda a dejar de fumar.
- ♥ Alivia el dolor.
- ♥ Ayuda a tratar algunos tipos de cáncer.
- ♥ Refuerza y equilibra el sistema inmunitario.

### **Consumo y preparación de Tulasi:**

La forma más común de preparar esta maravilla de planta es realizando una infusión de sus hojas. Su natural efecto estimulante, energizante y a la vez refrescante, puede ser un buen sustituto del café. Puede beberse la infusión sólo de Tulsi o con té verde o con algunas especias como cardamomo, jengibre, clavo, cúrcuma, canela..., también con jazmín o con el tónico cerebral por excelencia de Ayurveda: el Brahmi.

En caso de conseguir las hojas frescas de la planta, simplemente masticándolas aliviaremos fiebres, catarros y resfríos por ejemplo, porque su acción descongestionará las fosas nasales y los canales bronquiales favoreciendo la eliminación de mucosas. Añadiendo jengibre y miel aliviaremos la mayoría de los trastornos respiratorios. Con las hojas frescas machacadas también

podemos aplicarlas tópicamente junto a una pasta de sándalo para cuando hay dolor de cabeza. O beber infusión de sus hojas para el dolor de cabeza o de garganta, para éste también es recomendable realizar gárgaras con la infusión.

De todos modos no tenemos que olvidar que Tulasi es muy potente, como lo son muchas de las hierbas ayurvédicas. No puede tomarse o prepararse para tratar un problema crónico de salud o una alteración que requiera de la indicación de un profesional en Ayurveda competente. Las dosis, las formas de ingesta o aplicación, varían según lo que cada persona necesita. Porque aunque no se conocen efectos secundarios, NO se recomienda su uso en mujeres embarazadas, en niños menores de 6 años, en personas muy débiles, convalecientes, siempre hay que consultar a un profesional cualificado en Ayurveda.

**La Tulasi o Tulsi es un regalo de la naturaleza.**

**Un regalo para la salud del cuerpo y la mente.**

¡Un elixir de vida!

Un legado a proteger para que siga cuidando de nuestra salud.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)

**सुखा**  
**सुखायुर्वेदा**