**Bosiljak, murtila** (*Ocimum basilicum*)

Jednogodišnja biljka. Bosiljak se sije u proljeće, voli toplinu i sunce. Bosiljak se može sijati na nekoliko načina: unutarnja sjetva, sjetva na otvorenom, sjetva u posudama. Bosiljak zalijevati kada zemlja izgleda suha. Za velikih vrućina, zalijevati svakodnevno. Izbjegavati polijevanje po listovima.

BOSILJAK U KULINARSTVU:

Upotrebljava se pri pripremu (laganijih) povrtnih juha, umaka, tjestenine, pri pripremanju lakših jela od mesa, te kao začin u umacima za salate. **Dodaje se (kuhanom ili pečenom) jelu u zadnji trenutak,** jer mu termalna obrada uništava aromu. Od njega se dobiva i poznati talijanski regionalni specijalitet pesto, svojevrsni umak od zrna pinije i bosiljka, s maslinovim uljem.

LJEKOVITOST I PRIMJENA:

1. Antioksidativna svojstva: smanjuje stres, djeluje kao antioksidans, jača imunitet i štiti stanice od oštećenja.
2. Protuupalna svojstva: djeluje kao snažan protuupalni agens, smanjujući upalu i bol.
3. Pomoć pri probavi: Bosiljak može pomoći u smanjenju nadutosti, plinova i grčeva, pomaže u smirivanju mišićnih grčeva u probavnom traktu.
4. Smanjuje stres: Bosiljak djeluje kao adaptogen, pomažući tijelu da se prilagodi stresu i smanji mentalnu i fizičku iscrpljenost.
5. Podrška imunološkog sustava: Bosiljak sadrži spojeve koji pomažu u borbi protiv virusa i jačanju imunološkog sustava.
6. Srčano-zdravstvene koristi: Spojevi u bosiljku mogu pomoći u snižavanju krvnog tlaka, smanjenju razine kolesterola i triglicerida, čime se smanjuje rizik od srčanih bolesti.
7. Kontrola glukoze u krvi: Bosiljak može pomoći u regulaciji razine šećera u krvi, što je korisno za osobe s dijabetesom.
8. Zdravlje kože i kose: Pomažu u liječenju akni i drugih kožnih problema, koristi se u proizvodnji kozmetičkim proizvodima za njegu kože.
9. Respiratorne zdravstvene koristi: Bosiljak može pomoći u smirivanju respiratornih problema poput astme i bronhitisa.