



Heiliges Basilikum - Top 12 gesundheitliche Vorteile von Tulsi + Tee- Rezept

Ob Sie es verwenden, um Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern oder Ihr Immunsystem zu stärken, heiliges Basilikum – auch Tulsi genannt – ist ein erstaunliches Kraut. Nach der hinduistischen Religion ist die Pflanze eine irdische Manifestation der Göttin, die Vishnu gewidmet war, dem Gott, der die Schöpfung und das Leben bewahrt. Tulsi wird oft um hinduistische Schreine herum angebaut und im Gottesdienst als heilige Pflanze angeboten. Aufgrund seiner Rolle in dieser Religion betrachten einige das Kauen der Blätter als respektlose Handlung. Aufgrund seiner vielen therapeutischen Eigenschaften verwenden Ayurveda-Praktiker seit Jahrhunderten heiliges Basilikum (Quelle).
Was ist Basilikum? Heiliges Basilikum (Ocimum
…



Ob Sie es verwenden, um Stress abzubauen, den Schlaf zu

verbessern oder Ihr Immunsystem zu stärken, heiliges Basilikum – auch Tulsi genannt – ist ein erstaunliches Kraut. Nach der hinduistischen Religion ist die Pflanze eine irdische Manifestation der Göttin, die Vishnu gewidmet war, dem Gott, der die Schöpfung und das Leben bewahrt. Tulsi wird oft um hinduistische Schreine herum angebaut und im Gottesdienst als heilige Pflanze angeboten. Aufgrund seiner Rolle in dieser Religion betrachten einige das Kauen der Blätter als respektlose Handlung. Aufgrund seiner vielen therapeutischen Eigenschaften verwenden Ayurveda-Praktiker seit Jahrhunderten heiliges Basilikum (Quelle).

Was ist Basilikum?

Heiliges Basilikum (*Ocimum sanctum* , manchmal auch *Ocimum tenuiflorum* genannt) ist eine grüne, blättrige Pflanze mit violetten Blüten (Quelle). Dieser aromatische Strauch gehört zur Familie der Minzen und stammt ursprünglich aus Indien.

Verwechseln Sie heiliges Basilikum nicht mit süßem Basilikum (auch Thai-Basilikum genannt), das üblicherweise zum Kochen verwendet wird. Obwohl verwandt, sind sie zwei verschiedene Pflanzen. Die Blätter, Samen und Blüten des heiligen Basilikums enthalten viele Nährstoffe, darunter Vitamin A, Vitamin C , Kalzium , Zink und Eisen (Quelle).

Die Vorteile der Einnahme von heiligem Basilikum

Sowohl die alte Tradition als auch die moderne Wissenschaft schreiben dem heiligen Basilikum eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen zu (Quelle). Natürliche Gesundheitsdienstleister verwenden dieses Kraut, um die Gesundheit von Lunge, Leber, Auge, Niere, Knochen, Schilddrüse, Stoffwechsel und Atemwegen zu fördern. In der Vergangenheit verwendeten Gesundheitsdienstleister auch Basilikum für Hauterkrankungen und zur Beruhigung von Verdauungsproblemen. Im Folgenden sind die häufigsten

Vorteile aufgeführt, die das heilige Basilikum bietet.

1. Reduziert gelegentliche Angstzustände und Stress

Heiliges Basilikum ist ein natürliches Adaptogen, eine Substanz, die gelegentliche Angstzustände und Stress reduziert. Adaptogene helfen Ihrem Körper, sich an Stress anzupassen, indem sie Ihr Immunsystem stärken, die Ausdauer erhöhen und Stimmungen ausgleichen. Wenn mehrere Menschen zweimal täglich 500 mg heiliges Basilikum einnahmen, berichteten sie von einer Verbesserung ihrer allgemeinen Stimmung (Quelle). Zwei Antioxidantien, die dieses Kraut enthält, Rosmarinsäure und Carnosinsäure, tragen zum Schutz der Zellen bei. Diese starken Antioxidantien wirken freien Radikalen und Strahlung entgegen und bekämpfen Umweltbelastungen auf zellulärer Ebene (Quelle).

2. Unterstützt einen ausgeglichenen Blutzucker

Die positive Förderung des Blutzuckerspiegels durch das Heilige Basilikum ist einer der stärksten und wichtigsten Vorteile. Wenn Menschen mit nicht insulinabhängigem Diabetes vier Wochen lang täglich 2,5 g (2.500 mg) heilige Basilikumblätter einnahmen, hatten sie einen normaleren Blutzuckerspiegel (Quelle). Es kann zu einer erheblichen Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels und des Blutzuckerspiegels führen. Wenn Sie versuchen, dies unter Kontrolle zu bringen, lesen Sie unseren Artikel über natürliche Wege zur Senkung des Blutzuckers.

3. Hilft bei der Herzgesundheit

Es stellt sich heraus, dass heiliges Basilikum auch Ihrer Herzgesundheit zugute kommen kann. Ein Forscherteam untersuchte, wie sich ätherisches Eugenöl – einer der Bestandteile des heiligen Basilikums – auf Diabetes

auswirkt. Dabei stellten sie fest, dass es einen gesunden Cholesterinspiegel fördert (Quelle). Andere Studien haben gezeigt, dass das Kraut zur Förderung des normalen Blutdrucks bei Menschen beitragen kann (Quelle). Kurz gesagt, heiliges Basilikum kann das Herz-Kreislauf-System stärken und die Herzgesundheit fördern.

4. Erfrischt Ihren Atem

Wenn Sie die Pflanze selbst anbauen, können Sie heilige Basilikumblätter als Munderfrischer kauen (Quelle). Heiliges Basilikum ist ein Kraut, das die Keime in deinem Mund abschrecken kann und dir einen frischeren Atem und eine bessere Mundgesundheitspflege gibt. Sie können auch heiliges Basilikumpulver kaufen, das gemahlene Blätter sind, und dieses anstelle von Zahnpasta verwenden. Streuen Sie einfach etwas auf Ihre Zahnbürste und putzen Sie wie gewohnt. Um andere Möglichkeiten zu finden, Ihren Atem zu erfrischen, lesen Sie unsere 7 Kräuter für Mundgeruch Artikel.

5. Verbessert den Schlaf

Vielleicht möchten Sie Ihrer nächtlichen Routine heiliges Basilikum hinzufügen, um besser schlafen zu können . Nachdem eine Gruppe von Forschern aus Indien Erwachsenen im Alter von 18 bis 65 Jahren 1200 mg heiliges Basilikum vor dem Schlafengehen gegeben hatte, erlebten sie einen erholsameren Schlaf und fühlten sich tagsüber weniger müde (Quelle).

6. Lindert gelegentliche Kopfschmerzen

Eine der beliebtesten Anwendungen des heiligen Basilikums ist die Linderung von Kopfbeschwerden (Quelle). Ayurveda-Praktizierende glauben, dass das Kraut die drei Doshas ausgleicht, die Energien im Körper sind. Heiliges Basilikum wird auch im Ayurveda verwendet, um die Körperspannung zu lindern, die Kopfschmerzen verursacht. Studien haben gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig heilige Basilikumpräparate

einnehmen, weniger Kopfschmerzen haben (Quelle).

7. Lindert Ohrenschmerzen

Wenn Sie Ohrenschmerzen haben, kann heiliges Basilikum helfen. Ein Tropfen Saft aus den Blättern kann offenbar die Ohrenschmerzen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen lindern und verbessern (Quelle). Dies könnte mit seiner Fähigkeit zusammenhängen, die Schmerzempfindlichkeit sowie Schwellungen und Reizungen im Körper zu verringern (Quelle).

8. Schützt den Magen

Alte Ayurveda-Praktizierende verwendeten heiliges Basilikum bei Magenbeschwerden; Die Wissenschaft hat seitdem ihre Vorteile für das Verdauungssystem bestätigt. Die Forscher fanden heraus, dass heiliges Basilikumöl eine gesunde Magenschleimhaut fördert (Quelle). Es kann sogar verhindern, dass du überhaupt Magenschmerzen bekommst (Quelle).

9. Reduziert das Körperfieber

Die Menschen verwenden seit Jahrhunderten heiliges Basilikum – insbesondere den Saft aus frischen Blättern –, um Fieber zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken (Quelle). In früheren Zeiten verwendeten die Menschen sogar heiliges Basilikum zur Behandlung von Malaria. Das Eugenol im heiligen Basilikum wurde gegen Mückenlarven eingesetzt, die Malaria verursachen (Quelle).

10. Verbessert die Hautgesundheit

Das im heiligen Basilikum enthaltene Eugenol – eine Verbindung, die auch im Nelkenöl enthalten ist – hält schädliche Organismen ab. Bakterien wie *Cutibacterium acnes* (früher *Propionibacterium acnes* genannt) können Akne und kleinere Hautunreinheiten verursachen. Verschiedene pflanzliche Anti-Akne-Gel-Kombinationen mit Kombinationen aus

Basilikum, Crêpe-Jasmin und Teebaumöl sind genauso wirksam wie andere Produkte auf dem Markt für Akne (Quelle).

11. Steigert die Gehirnfunktion

Wie das ayurvedische Kraut Ashwagandha unterstützt das heilige Basilikum die kognitive Funktion – mit anderen Worten das Gedächtnis und das Lernen. Es stärkt die Anti-Stress-Mittel im Gehirn. Insbesondere verbessert heiliges Basilikum die Gehirnaktivität, indem es die Glutathionperoxidaseaktivität erhöht – ein Enzym, das Ihre Zellen vor oxidativen Schäden schützt (Quelle). Heiliges Basilikum kann sogar Neuronen im Gehirn vor Schäden schützen (Quelle).

12. Fördert die Augengesundheit

Traditionell verwendeten die Praktizierenden Augentropfen aus heiligem Basilikum für eine Vielzahl von Erkrankungen, einschließlich Katarakt, Glaukom oder Bindehautentzündung. Augentropfen, die den Blattextrakt enthalten, haben eine beruhigende antioxidative Aktivität, die Rötungen und Reizungen reduziert und die Gesundheit der Augen verbessert (Quelle).

Tulsi - Heiliges Basilikum Nährwertangaben

Ein Gramm frisches Heiliges Basilikum hat 0 Kalorien und 3 mg Kalium, aber kein Fett, Cholesterin, Natrium oder Zucker (Quelle). Heiliges Basilikum enthält auch Spuren von Vitamin A und C, Kalzium und Eisen . Konzentrierte Extrakte und ätherische Öle können mehr dieser Nährstoffe liefern.

Wie man Basilikum nimmt

Heiliges Basilikum ist in vielen Formen erhältlich, wie Pulver, ätherische Öle, Extrakte und Tees. Sie können heiliges Basilikum anbauen oder es frisch kaufen. Die Samen, Blätter

und Blüten können alle verwendet werden.

Tee

Um eine Tasse heiligen Basilikum-Tee zuzubereiten, lesen Sie dieses beruhigende Rezept, das Tulsi mit anderen Kräutern kombiniert, die bei Angstzuständen helfen. Sie können die Zutaten in einen selbst gefüllten Teebeutel oder ein Metallsieb geben oder einfach alles in einer Pfanne oder einem Wasserkocher zusammen kochen und anschließend die Kräuter abseihen.

Stressabbau Tulsi Tee Rezept

Zutaten

- 1/4 Teelöffel getrocknete Rosenknospen
- 1 Teelöffel Pfefferminzblätter
- 1 Teelöffel Kamille
- 1 ml flüssiger Tulsi Extrakt
- 1 Tasse heißes Wasser
- 1 Teelöffel Stevia oder roher Honig

Zubereitung

1. Die getrockneten Rosenknospen, Pfefferminzblätter und die Kamille 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.
2. Den Tulsi-Extrakt absieben und zum Tee geben.
3. Auf Wunsch mit Stevia oder rohem Honig süßen.
4. Genießen Sie Ihren beruhigenden Tee!

Ätherisches Öl

Heiliges Basilikum hat ein warmes, würziges, süßes Aroma. Denken Sie bei der Verwendung von ätherischem Basilikumöl daran, dass es extrem konzentriert ist. Sie müssen es daher in einem Trägeröl wie Mandelöl oder Kokosöl verdünnen, bevor Sie es auf Ihre Haut auftragen. Indem Sie heiliges Basilikumöl in einen Diffusor

geben, können Sie das Aroma Ihres Hauses verbessern. Sie müssen ätherische Öle nicht verdünnen, wenn Sie sie in einem Diffusor verwenden. Nehmen Sie ein ätherisches Öl niemals oral ein, es sei denn, es ist für Lebensmittel zertifiziert.

Ergänzungstabletten

Es gibt viele heilige Basilikum Ergänzungen zur Verfügung. Diese sind normalerweise in 500 mg pro Tablette erhältlich und Sie können mehrere gleichzeitig einnehmen, um die gewünschte Portionsmenge zu erhalten.

Extrakt

Suchen Sie immer nach den reinsten Bio-Extrakten von höchster Qualität. Wir empfehlen, Extraktionen auf Ethanol-Alkohol-Basis zu vermeiden.

Tulsi - Heiliges Basilikum Nebenwirkungen

In klinischen Studien am Menschen stellten die Forscher fest, dass heiliges Basilikum keine Nebenwirkungen hatte (Quelle), aber einige Studien haben herausgefunden, dass es die Fruchtbarkeit bei Tieren verringert (Quelle). Heiliges Basilikum kann die Spermatogenese aufgrund der darin enthaltenen Ursolsäure beeinflussen (Quelle). Vermeiden Sie es daher, wenn Sie versuchen, ein Kind zu zeugen. Es ist nicht bekannt, wie sich dieses Kraut auf schwangere und stillende Frauen auswirkt. Vermeiden Sie es daher, es sei denn, ein Gesundheitsdienstleister sagt etwas anderes (Quelle). Im Allgemeinen ist heiliges Basilikum jedoch sicher zu verwenden und hat viele heilende Eigenschaften.

Heiligen Basilikum anbauen

Wenn Sie Ihr eigenes heiliges Basilikum anbauen möchten, gedeiht es in Innenräumen, kann aber je nach Klima auch im

Freien angebaut werden. In den USA wächst die Pflanze am besten in den Pflanzenhärtezonen 10 und 11 des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) – oder weltweit gleichwertig. Es kann nicht mit Frost umgehen, daher ist es am besten, die Pflanze über 10°C zu halten.

Ein heiliger Basilikumsamen benötigt warme Temperaturen, um zu keimen. Daher ist es am besten, dieses Kraut im Frühling zu pflanzen. Die Pflanze gedeiht in vollem Sonnenlicht und feuchtem Boden. Im Allgemeinen kann heiliges Basilikum eine Höhe von 50 cm erreichen, so dass Sie die Blätter während der Vegetationsperiode mehrmals ernten können.

Punkte, die man sich merken sollte

Heiliges Basilikum – auch Tulsi genannt – ist ein beliebtes Kraut, das viele gesundheitliche Vorteile bietet. Als Adaptogen reduziert heiliges Basilikum Angstzustände und senkt Stress. Das Kraut unterstützt auch einen gesunden Blutzucker, lindert Kopfschmerzen und Ohrenschmerzen, schützt den Magen und fördert die Gesundheit von Haut, Gehirn und Augen.

Heiliges Basilikum ist in Tees, Extrakten, Ölen und Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich. Sie können auch ätherisches Basilikumöl verwenden. Vermeiden Sie Extrakte auf Ethanolbasis. Wenn Sie es vorziehen Ihr eigenes zu züchten, tun Sie es drinnen, es sei denn Sie leben in einem warmen Klima ohne Frost bekommt.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki