

## Az ezerarcú gyógynövény: szent bazsalikom



A szent bazsalikom Délkelet-Ázsiában őshonos és számtalan betegség kezelésére alkalmazható. A gyógynövény nagyon sok hasznos tápanyagot tartalmaz. Megtalálható benne az A-vitamin, a kalcium, a cink, a vas és a klorofill is.

A szent bazsalikom minden egyes része adaptogénként működik. Az adaptogén azt jelenti, hogy segítséget nyújt az emberi szervezetnek a stresszhez való alkalmazkodásban, és a mentális egyensúly fenntartásában is szerepet játszik.

Amikor az emberi szervezetet stressz éri, akkor nagyon sok problémával kell megküzdenie. Ilyen lehet az alvászavar, az alacsony libidó, a feledékenység, a kimerültség, fizikai és lelki problémák.

Egyes tanulmányok arról számoltak be, hogy a szent bazsalikom antidepresszáns hatással rendelkezik, és lehet olyan hasznos, mint egyes – depresszió ellen használatos – gyógyszerek. A kutatások során fény derült arra, hogy azok az emberek, akik szent bazsalikomot fogyasztottak, sokkal kevésbé voltak stresszesek, idegesek és depressziósak, mint azok a társaik, akik nem kaptak ebből a gyógynövényből. Sőt, a szent bazsalikomot fogyasztók jobb közérzettel rendelkeztek, így szociálisan is sokkal jobban érezték magukat, mint a többiek.

Az ájurvédikus szakemberek szerint teaként is lehet fogyasztani ezt a gyógynövényt. Még azoknak is ajánlott, akik egyébként tartózkodnak a koffeintől, mivel az ebből a gyógynövényből készített tea koffeinmentes. A tea fogyasztása éppen olyan nyugtatólag hathat a testre és a

lélekre, akárcsak a jóga. Nemcsak tökéletes gondolatokat kölcsönöz, de pihentet is, és jó közérzetet is képes biztosítani.

Mivel a szent bazsalikom tele van antioxidánsokkal, így segítséget nyújt a test méregtelenítésében is. Mindemellett a rákos sejtek növekedését is megakadályozza, legalábbis egyes feltételezések szerint.

A gyógynövény antibakteriális, gombaellenes, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatásokkal rendelkezik. Jó hasznát lehet venni ennek a gyógynövénynek a szájban kialakuló fekélyek esetén, illetve a vércukorszint csökkentésben is szerepet játszik. Kísérletek igazolják, hogy ez a gyógynövény segíthet megelőzni a cukorbetegséggel gyakran együtt járó súlygyarapodást és a magas koleszterinszintet.

A gyógynövény természetesen növeli a gyomor védelmét, mert a szent bazsalikom képes megakadályozni a stressz okozta fekélyek kialakulását.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/az-ezerarcu-gyogynoveny-szent-bazsalikom/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)