

TULSI

- In Indien gilt Tulsi ("die Unvergleichliche") als "Königin der Kräuter" und wird auch als "heiliges" Basilikum bezeichnet. Sie repräsentiert die weibliche Gottheit Lakshmi, Lieblingsfrau des Gottes Krishna und sein weiblicher Aspekt, die große Mutter. Die alten Hindu-Schriften sagen, der Wert von Tulsi sei viel größer als alle Reichtümer, die ein Mensch besitzen kann
- Wird hauptsächlich als Tee angewendet

WIRKUNGEN

Ayurveda:

- Gleicht alle drei Doshas aus, reduziert Kapha und beruhigt Vata und Pitta, dient als Lebenselixier

Stress:

- Ist ein Adaptogen, erleichtert die Stressanpassung, reguliert den Cortisol-Level und regeneriert die Nebennieren, gegen Burnout
- Wirkt beruhigend und entspannend, ohne müde zu machen
- Schützt vor den Turbulenzen des Alltags

Nerven:

- Stärkt die Nerven und entspannt, man wird z. B. weniger lärmempfindlich

Psyche:

- Bei depressiven Verstimmungen und Ängsten
- Fördert guten Schlaf, wird auch als Abendgetränk empfohlen

Gehirn:

- Stärkt die Konzentration, hält das Gehirn leistungsfähig

Immunsystem:

- Natürliches Antibiotikum, bei Staphylokokken (auch MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus)
- Hemmt Entzündungen durch Viren oder Pilze
- Hilfreich bei kleineren Infekten, aber auch bei Rheuma
- Bewährt bei Adenovirus, Herpes, Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen oder Halsschmerzen

Verdauung, Darm:

- Hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Verstopfung

Magen:

- Stärkt und wärmt den Magen, Sodbrennen, Übelkeit

Entgiftung:

- Wirkt blutreinigend

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Schützt die Herzfunktion, senkt Cholesterin und Bluthochdruck
- Beugt Arteriosklerose vor, denn es reduziert freie Radikale und ist eine gute Vitamin K-Quelle, wobei schon eine einzige Tasse reicht, um den Tagesbedarf zu decken

Antioxidans:

- Aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen und wirkt damit schmerzlindernd
- Schützt vor Radioaktivität, heilt Schäden, die durch Strahlentherapie verursacht wurden

Fieber:

- Senkt Fieber, auch Malaria und Dengue-Fieber

Haar:

- Lässt das Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar

Haut:

- Antibakteriell bei Akne und anderen Hautirritationen
- Wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von innen als auch von außen
- Äußerliche Anwendung bei Akne, Pickel, Narben oder Flecken
- Strafft die Haut und lässt sie Feuchtigkeit besser halten
- Heilt Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen, Windpocken
- Beruhigt Juckreiz. bei Insektenstichen, wobei sein Geruch Insekten auch gleich abwehrt

Zähne, Zahnfleisch:

- Löst Plaques von den Zähnen
- Bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch und blutendes Zahnfleisch
- Spülungen lindern Zahnschmerzen und reduzieren die Keimbelastung des Mundes

Lunge:

- Bei Atemwegserkrankungen wie Erkältungen, Grippe
- Schleimlösend, fördert das Abhusten bei Bronchitis, Keuchhusten, Lungenentzündung

Augen:

- Bei entzündeten Augen und grünem Star
- Sein hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, vor allem bei Nachtblindheit, die durch einen Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird
- Eine Studie mit Diabetikern zeigte bei niedrigem Carotinoidspiegel ein höheres Risiko für diabetische Augenschäden

Diabetes:

- Senkt Blutzucker
- Korrigiert abnorme Fettwerte
- Schützt Leber und Nieren vor metabolischen Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel
- Beugt Augenschäden vor

Krebs:

- Aktiviert entgiftende Stoffwechselforgänge
- Unterstützt die Selbstheilung der Zellen
- Stärkt die Immunabwehr
- Verhindert das Wachstum von Blutgefäßen und damit die Ausbreitung eines Krebsgeschehens, hemmt Metastasenbildung
- Leitet den Zelltod der Krebszelle ein

Menstruation:

- Hilft bei Regelbeschwerden und übermäßigem Schwitzen

Nieren:

- Stärkt die Nieren und löst Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel, entwässert

ZU BEACHTEN

- Bei höheren Dosierungen die blutverdünnende Wirkung beachten, bei Marcumar-Einnahme: Eine Tasse Tulsi Tee deckt den Tagesbedarf an Vitamin K1, daher nicht kombinieren
- Reduziert bei hohen Dosierungen eventuell die Spermienanzahl
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet