



TULSI

HEILENDE GÖTTIN IN PFLANZEN- FORM

Um diese Pflanze und ihre ganze Palette von Wirkungen auf den Menschen zu verstehen, muss man tief in das hinduistische Denken eintauchen. Warum ist Tulsi, die man „die Unvergleichliche“ nennt, für mehr als eine Milliarde Menschen Indiens ein Gewächs der Superlative, zutiefst und rituell verehrt, tagtäglich, jahrein, jahraus? Das ist kein Hype, wie man ihn bei uns im Westen kennt, wenn wieder einmal eine Pflanze in Mode kommt, die man dann bald wieder vergisst, um sich der nächsten Neuheit zu widmen. Der Wert von Tulsi ist fortwährend, wahrscheinlich ewig und niemand weiß, wann er überhaupt etabliert wurde.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Anfangs hat uns der *Tulsi Tee* einfach gut geschmeckt. Wir tranken ihn gern und sein vorausseilender Ruf als heiligste aller Heilpflanzen ließ uns neugierig werden auf die Erfahrungsberichte, die da wohl noch kommen würden. Dann häuften sich die „besonderen“ Ereignisse, von denen die Menschen, die *Tulsi Tee* oft auch nur kurzzeitig tranken, berichteten. Spätestens da wurde uns bewusst, dass wir es hier nicht mit einer gewöhnlichen Pflanze zu tun ha-

ben und es nicht reicht, über Inhaltsstoffe und Wirkungen zu informieren. Tulsi muss man einfach in einem ganz anderen Licht betrachten.

Es gibt wohl keine heiligere Pflanze im Hinduismus als Tulsi, das heilige Basilikum. Um Tulsi oder Tulası („die Unvergleichliche“) ranken sich gleich mehrere Mythen. In ihrer tiefsten Bedeutung gilt sie als Schwelle zwischen Himmel und Erde. In einem tra-

ditionellen Gebet wird davon erzählt, dass der Schöpfergott Brahma in ihren Zweigen wohnt und alle hinduistischen Pilgerzentren sich in ihren Wurzeln vereinen. Dort fließt der heilige Fluss Ganges und alle Gottheiten finden sich in Stamm und Blättern ein, während die Veden, der heiligste hinduistische Text, in ihren oberen Zweigen ruhen.

EINE VERBEUGUNG VOR DER GROSSEN PFLANZENSEELE

Sie ist nichts Geringeres als die Manifestation Gottes im Pflanzenreich. Oder besser des weiblichen Aspekts der Gottheit, der großen Mutter, ein Symbol auch für Frausein und Mutterschaft. Die Tulsi Pflanze wächst in jedem hinduistischen Haus an einem besonderen Platz, der wie ein Altar ausgeschmückt ist. Allein, wer sie nur täglich gießt und pflegt, erlangt die göttliche Gnade Vishnus, selbst wenn er sie nicht anbetet. Doch das machen die Hausfrauen in Indien gerne. An sich täglich und sogar zweimal, morgens

und abends, doch besonders dienstags und freitags. Eine Lampe oder Kerze wird in der Nähe der Pflanze angezündet und sie wird Mantras singend umrundet. Opfergaben werden dargebracht – Bilder von Gottheiten, Speisen, Weihrauch, Blumen und Wasser aus dem Ganges. Die Pflanze ist so heilig, weil die Göttin Tulasi ihre Gestalt angenommen hat, um fortan den Menschen zu dienen, ihnen Schutz, Gesundheit und lebenslange Glückseligkeit zu schenken. Alleine die Berührung der Pflanze befreit schon von Sünden und aus dem Holz abgestorbener Tulasträucher oder den Samen werden Gebetsketten gefertigt, so heilig sind auch sie.

SIE VERMEHRT SATTVA UND OJAS – GEIST UND LEBENSENERGIE

Tulsi ist Shiva und Krishna geweiht und wird in hinduistischen Zeremonien eingesetzt, um Herz und Geist für Liebe und Hingabe zu öffnen. Die Pflanze mit dem herb-pfeffrigen und doch auch lieblichen Geschmack wirkt erwärmend und vermehrt Sattva und Ojas. Sattvische Pflanzen öffnen den Geist, befreien von negativen Emotionen und fördern Heilung bei psychischen Störungen. Sie verkörpern Reinheit und Ausgeglichenheit und verleihen dem Menschen Wahrhaftigkeit und Weisheit.

Ojas ist im Ayurveda die feinstoffliche Energie des Wassers, die unser Reservoir an Lebensenergie darstellt. Ojas zu vermehren bedeutet letztlich spirituell und geistig zu wachsen, um höchste Bewusstseinsstufen zu erreichen. Der Prozess fängt aber ganz profan an, nämlich mit einer guten Verdauung, die wirklich imstande ist, die feinste Essenz der Nahrung zu extrahieren. Dazu ist aber auch schon Ojas notwendig, denn ist zu wenig davon da, ist das Verdauungsfeuer (Agni) schwach und es kommt zu Verschlackung/Verschleimung (Ama) anstatt zu guter Gewinnung von Energie und Nährstoffen. Letztlich ist Ojas die höchste vitale Energie-Reserve, aus der Stärke, Vitalität, Frische, Ausstrahlung und ein inneres Leuchten entspringen, bis hin zur Vergeistigung des Körpers. Ojas benö-

tigt man aber auch, um gesund zu sein – für den Aufbau gesunder Körpergewebe, für ein starkes Immunsystem, für innere Zufriedenheit oder um in die tiefe Meditation zu kommen, die wiederum Ojas hervorbringt.

TULSI TEE



- Beruhigt und entspannt, hilft mit Stress, Belastungen und den Mitmenschen besser umzugehen.
- Fördert guten Schlaf und lässt uns Kraft in der Stille finden.
- Ist eine gute Vorbereitung für alle Formen der Meditation, Körper- und Atemübungen.
- Schont die Nebennieren, also tatsächlich unser Reservoir an Lebensenergie, das durch Stress und Ängste erschöpft wird.
- Senkt den Blutzuckerspiegel, reduziert Hungerattacken und erleichtert so den Verzicht, wenn man abnehmen will.
- Unterstützt die Verdauung und hilft bei Verdauungsproblemen.
- Aktiviert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.
- Senkt Fieber, wirkt schleimlösend und fördert das Abhusten von Schleim.
- Ist günstig bei Atemwegserkrankungen und Asthma.
- Entgiftet das Blut und die Gedanken.
- Schützt die Herzfunktion, senkt Cholesterin und Bluthochdruck, beugt Arteriosklerose vor, versorgt mit Vitamin K.
- Stärkt die Sehkraft durch seinen hohen Gehalt an Lutein und Vitamin A, beugt Augenschäden vor bei Diabetes, ist günstig bei grünem und grauem Star.
- Wirkt verjüngend und straffend auf die Haut, klärt sie bei Unreinheiten, hilft äußerlich bei Pigmentflecken, Wunden und Juckreiz.
- Entwässert, stärkt die Nieren, löst Nierensteine und senkt den Harnsäurespiegel.
- Löst Plaques von den Zähnen, bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch und blutendes Zahnfleisch.
- Unterstützt bei der Krebsbegleitung.

Ojas entsteht außerdem durch die Essenz der Eindrücke und Gedanken, durch Hingabe und die Umwandlung von Wünschen und negativen Emotionen, von denen man sich bewusst löst sowie durch Meditation, Körper- und Atemübungen.

BEMERKT MAN DAVON ETWAS, WENN MAN TULSI TEE TRINKT?

Aber ja! Wenn auch jeder auf seinem „Level“.

Der *Tulsi Tee* wirkt weit intensiver als das uns bekannte Basilikum, vor allem aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung ätherischer Öle, die Eugenol, Kampfer, Flavonoide, Nerol und verschiedene Terpene enthalten. Tulsi versorgt mit vielen Nährstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Vitamin C. Die Pflanze ist reich an Eisen, Natrium, Zink, B-Vitaminen (Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin B6), Vitamin A und K.

FALLBERICHTE ZUM TULSI TEE

Um zu veranschaulichen, was Menschen mit dem *Tulsi Tee* erfahren haben, hier einige Fallberichte der letzten Jahre:

Hinweis: *Tulsi Tee* kann bei täglichem Genuss die Bildung von Spermien hemmen und eventuell zu Verstopfung führen. Schwangere sollten *Tulsi Tee*, wie viele andere Kräuter auch, unbedingt meiden.

Allgemeine Erschöpfung

Frau 38, hat enormen Stress, der zu einer starken Erschöpfung führt. Dank *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *kolloidalem Magnesium* und jeder Menge *Tulsi Tee* kann sie sich innerhalb eines Monats wieder regenerieren. Sie schläft seitdem auch gut.

Pollenallergie

Frau 56, hat seit einigen Jahren extrem starke Pollenallergie, die nur durch Cortison erträglich ist. Außerdem ist sie recht erschöpft. Seit drei Jahren wendet sie sporadisch den *Reishi Vitalpilz* und *MSM* an, was mäßig hilft. Doch erst die Regeneration der Nebenniere mit *Tulsi Tee* über mehrere Monate im Winter und *Reishi* sowie *MSM* ab Februar bringen durchschlagenden Erfolg in der Allergiezeit.

Ängste und Depressionen

Mann 38, mit sehr vielen Ängsten und depressiver Verstimmung schläft schlecht. Durch *Tulsi Tee* bekommt er wieder mehr Zuversicht, schläft besser, geht mehr aus dem Haus und ist entspannter.

Geblähter Bauch

Frau 60, leidet immer unter einem Blähbauch. Durch *Tulsi Tee* verbessert sich die Verdauung maßgeblich und sie ist entspannter, wodurch der Bauch flacher wird.

Hungerattacken

Frau 48, obwohl sie mittags ausgiebig isst, hat sie abends viel Hunger. Durch *Tulsi Tee* braucht sie abends nur mehr wenig Nahrung, kann manchmal sogar verzichten. Außerdem ist sie entspannter und schläft besser.

Blasenentzündung

Frau 48, plötzlich auftretende Blasenentzündung. Sie nimmt alle zwei Stunden zwei Kapseln *Grapefruitkernextrakt* und trinkt dazu zwei Liter *Tulsi Tee* am Tag. Binnen weniger Stunden lässt der Schmerz nach. Am nächsten Tag wiederholt sie die Einnahmen. Am darauffolgenden Tag hat sie keinerlei Beschwerden mehr, setzt mit normaler Dosierung fort.

Halsschmerzen

Frau 55, im Büro sind alle verkühlt. Sie bekommt nachmittags ebenfalls Halsschmerzen. Daraufhin trinkt sie am selben Tag einen Liter *Tulsi Tee* und nimmt in zweistündigem Abstand fünf Kapseln *Sternanis* und zwei Teelöffel *flüssiges Silizium* in Wasser. Am nächsten Tag führt sie die Einnahme genauso weiter und hat binnen weniger Stunden keine Halsschmerzen mehr. Die anderen Kollegen mussten in Krankenstand gehen.

Schnupfen

Frau 38, Sängerin, die Nase geht zu, sie bekommt Schnupfen. Sie nimmt noch am selben Tag zehn Kapseln *Sternanis* und sprüht abwechselnd *kolloidales Silber* und *kolloidales Zink* in die Nasenöffnungen. Zusätzlich trinkt sie einen Liter *Tulsi Tee*. Am selben Abend ist die Nase wieder frei und der Schnupfen verfliegen.

Covid-19

Frau 18, verkühlt sich, klagt über Stechen in der Stirnhöhle und verliert den Geruchs- und Geschmackssinn. Das war zu Beginn der Covid-Zeit. Sie macht den falschen Test (Antikörper), der natürlich negativ ausfällt.

Sie behandelt sofort viermal täglich mit *kolloidalem Zinköl*, abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* auf Stirn und Nasenrücken bis hin zu den Schläfen, trinkt und inhaliert mit *Tulsi Tee* und *Cistus Tee*, nimmt mehrere Kapseln *Sternanis* täglich und trägt ein Stirntuch. Vier Tage später hat sie keine Schmerzen mehr und Geschmack- und Geruchssinn sind wieder zurück. Ihre Familie, die ebenfalls *Tulsi-* und *Cistus Tee* trank, sowie gerade vorbeugend *Baikal Helmkraut mit Andrographis* nahm, hat sie nicht angesteckt. Dass sie Covid hatte, erfährt sie überhaupt erst ein halbes Jahr später durch einen Antikörper-Bluttest.

Covid-19 im Umfeld

Mann erkrankt an Covid, seine Frau und seine Tochter jedoch nicht, sie tranken seit Wochen täglich *Tulsi Tee*.

Stirn- und Nebenhöhlenentzündung

Frau 45, neigt jedes Jahr im Winter zu Sinusitis und nimmt deshalb häufig Antibiotika. *Kolloidales Zinköl* auf die Stirn gerieben, lindert die Entzündung rasch. Zusätzlich inhaliert sie mit *Tulsi Tee*. Sie trinkt ihn im Folgejahr bereits zu Herbstbeginn durchgehend den Winter hindurch und hat erstmals seit Jahren keinerlei Beschwerden.

Akne

Mädchen 13, die leichte Akne bessert sich schnell durch innerliche und äußerliche Anwendung von *Tulsi Tee*.

Nervöser Magen

Mann 25, nervöser Magen seit Antritt einer neuen Arbeitsstelle. Mit *Tulsi Tee* fühlt er sich sofort bedeutend wohler.

Nervosität und erhöhter Blutzucker

Frau 52, nervlich durch viel Stress deutlich angespannt. Durch das Trinken von einem Liter *Tulsi Tee* täglich kann sie wieder entspannen und regeneriert sich besser. Außerdem hat sie deutlich weniger Hunger, kann abnehmen und der Blutzucker ist wieder normal.

Schmerzhafter Eisprung

Frau, 28, seit der Pubertät extreme Schmerzen beim Eisprung und während der Peri-



ode. Viel Bauchmuskeltraining und starke Schmerzmittel helfen ein wenig. Seit sie täglich eine (mittelgroße) Tasse *Tulsi Tee* trinkt und ein paar Kapseln entkrampfenden *Sternanis* einnimmt, ist sie völlig schmerzfrei.

Schwitzen

Frau 38, leidet seit der Jugend unter stark schwitzenden Händen. Handbäder mit *Tulsi Tee* und anschließend etwas *Baobaböl* lindern die Schweißbildung sehr.

Sehschwäche

Mann 50, arbeitet als Grafiker am Bildschirm. Seine Sehkraft verschlechtert sich innerhalb eines halben Jahres dramatisch. Er hört zu rauchen auf und trinkt große Mengen *Tulsi Tee*, weil er damit entspannt arbeiten kann. Verwundert stellt er fest, dass seine Sehschwäche Innerhalb von zwei Monaten verschwindet.

Zahnbakterien

Mädchen 7, hat schon seit längerer Zeit die „Amyzette Bakterien“ auf den Zähnen, die zu schwarzen Verfärbungen führten. Keine Behandlung hilft. Nach circa einer Woche *Tulsi Tee* – die Tagesmenge differierte zwischen drei Schluck und einer Tasse am Tag – verschwinden die Verfärbungen vollständig.

Zahnfleischentzündung

Frau 45, durch Implantate sehr empfindliches, zur Entzündung neigendes Zahnfleisch. Durch Mundspülungen mit lauwarmem *Tulsi Tee* bilden sich die Entzündungen zurück.

Haut und Haare

Frau 40, entdeckt *Tulsi Tee* als Schönheitsmittel für sich. Sie wäscht damit das Gesicht zur Hautstraffung sowie zur Versorgung mit Feuchtigkeit und Antioxidantien. Als Haarspülung angewendet, kann das Haar Feuchtigkeit besser halten, glänzt und wird geschmeidig. ✂