



## Bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.)

Szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszer- és gyógynövény. Hasznosságáról a történelmi korokban ellentmondásosak voltak a vélemények. A görögök és a rómaiak számára az örütség, a veszekedés jelképe volt. Indiában szent növényként tisztelték és tisztelik ma is.

### Jelentősége

Plinius és az arab orvosok hatékony gyógyszerként népszerűsítették. A kínaiak gyomor-, vese-, vérbántalmak kezelésére használták. Tulajdonképpen minden elképzelhető betegséget megpróbáltak gyógyítani vele. Hozzánk Perzsiából és Afrikából került.



### Tápláléértéke

Termesztése és felhasználása a meleg éghajlatú országokban több évezredre tekint vissza. Falusi házakban régen a legyek távol tartására szinte mindenütt nevelték. Kellemes, érdekes illatát a legyek nehezen viselik el. Igen sokoldalúan használható: levesek, főzelékek, saláták, szószok, pácol, sülték, mártások, gyógytea készítésére. Föld feletti részében 0,5–1% illóolaj halmozódik fel. A levelekben – az illóolajon kívül – jelentős mennyiségű a C-vitamin. Friss levelét teavízbe dobva igen kellemes aromájú italt kapunk. Dekoratív megjelenésű dísnövénynek is ültethető.



### Gyógyhatása

Gyógynövény. Hatóanyagai szélhajtó tulajdonságai révén csökkentik a puffadást, enyhítik a gyomorrontást követő panaszokat is. Szívesen alkalmazzák a növényt ételek ízesítésére is. Alkalmos vérnyomás csökkentésére, illetve stresszállapot kezelésére. Bizonyított, hogy szoptatós anyukáknál serkenti a tejelválasztást. A növény levéből kinyert lé bőrgyulladások és rovarcsípések gyógyítására alkalmazható. Antibakteriális hatása miatt alkalmazzák torokgyulladás gyógyítására is. Kenőcsként nehezen gyógyuló sebek kezelésére is hatékony.

### Gyógyhatású készítményei

Köhögéscsillapító, idegnyugtató, étvágyjavító, vizelethajtó hatású. Csökkenti a magas vérnyomást, és megvéd a stresszes állapot kialakulásától. Elkészítése: 3 dl vízzel forrázzunk le 1 teáskanál szárított bazsalikomot, hagyjuk állni 10-15 percig, majd szűrjük le. Az öblögetésre használatos teához nyolc közepes méretű levelet használjunk, amelyeket aztán egy pohárnyi lobogó vízzel forrázzunk le. A szájban lévő tályogot a nyersen szétrágott bazsalikomlevél gyorsan elmulasztja. Vágycsökkentő hatású.

