TIPPS

PRODUKT DES JAHRES
AYURVEDISCHE EINZELKRÄUTER
3. TULSI

***Tulsi*, das indische Basilikum, gehört zu den beliebtesten ayurvedischen Heilpflanzen. Am Land gibt es kaum ein Haus in Indien, vor dessen Eingang diese als heilig verehrte Pflanze fehlt. *Tulsi* gilt als reinigende Heilpflanze, die negative Energien von Haus und Garten fernhält. Nicht nur ihr Duft wird geschätzt, die rot-grünen Blätter sind gern genutztes Gewürz für delikate Haupt- und Süßspeisen.**

Ayurvedische Eigenschaften

Aus ayurvedischer Sicht gleicht *Tulsi* Vata und Kapha aus. Es beruhigt alle Schleimhäute, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd, ist gut für Herz und Emotionen, und beseitigt schlechten Körpergeruch. Die etwas scharf, bitter, herb und süßlich schmeckenden Blätter wirken leicht erwärmend. Sie nähren Ojas, die Grundlage des Immunsystems, und werden deswegen traditionell bei banalen Infekten mit Husten und Schleimbildung eingesetzt. Durch die immunmodulierende Wirkung bewährt sich *Tulsi* auch bei allergischen Beschwerden. *Tulsi* wird im Ayurveda vielfältig eingesetzt – als Einzelmittel, als Teil von Komplexmitteln, als Gewürz, als Tee und als essentielles Öl.

Wissenschaftliche Studien

Wissenschaftlich gesehen enthält *Tulsi* ätherische Öle (Eugenol, Estragol und Terpene), Vitamine (A und C), Bitter- und Schleimstoffe. Im Tierversuch konnten antibakterielle und tumorhemmende Eigenschaften nachgewiesen werden. Bei einer klinischen Studie an psychiatrischen Patienten führte die Verwendung eines *Tulsi*-Extraktes zu signifikanten Verbesserungen bei Angststörungen, Stresssymptomen und Depressionen bei gleichzeitiger Verbesserung der Aufmerksamkeit.

Quelle: Schrott und Ammon „Heilpflanzen der ayurvedischen und westlichen Medizin“ Springerverlag 2012

Praktische Anwendung

Im Maharishi Ayurveda wird *Tulsi* in den Komplexmitteln MA 1405 (günstig zur Vorbeugung und begleitenden Anwendung bei Infekten der Atemwege) und MA 1788 Allemap (empfohlen zur begleitenden Anwendung bei allergischen Beschwerden) verwendet.

Das ayurvedische Einzelmittel *Tulsi* in Kapselform enthält die getrockneten Blätter von Basilikumpflanzen aus biologischer Landwirtschaft, abgefüllt in vegetarische Kapseln. Diese Reinsubstanz ist sehr geeignet für eine Frühjahrskur. Man kann zum Beispiel nach einer Entschlackung 2-3-mal täglich eine Kapsel vor dem Essen nehmen, um alle gewünschten Wirkungen von *Tulsi* zu erzielen.

Empfohlene Dosierung: 2-3-mal täglich eine Kapsel vor dem Essen.