

Bazalka - účinky na zdraví, nežádoucí vedlejší účinky

Zveřejněno: 20.07.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1455



Bazalka je původem z Indie a z dalších vlhkých tropických regionů Asie, kde ji pěstovali už před více než 5000 lety. Do Evropy se dostala v 16. století a v současnosti ji lidé mají většinou na zahradách. Patří mezi velmi cenné koření, které můžete použít jak čerstvé, tak sušené. Existuje až 60 různých druhů bazalky.

Účinky rostliny:

- uštknutí hadem
- uštknutí štírem
- svalové křeče hladkých i příčně pruhovaných svalů
- křeče trávicího traktu
- kašel
- [nemoci](#) průdušek, bronchů
- podpora tvorby mateřského mléka, laktace
- nadýmání, plynatost
- tuberkulóza
- nízký tlak [krve](#), hypotenze - zvyšuje krevní tlak
- osvěžuje
- uklidňuje

Když bazalka rozkveté něžnými bílými kvítky, je i při své skromnosti docela pěkná. Stále vyráží nové a nové výhonky, čímž se doba květu značně prodlouží. Bazalka k nám byla dovezena z Asie jako koření, ale již ve starověkém Řecku ji

používali též k léčení při **uštknutí hadem nebo štírem**. Ve starém Římě se stala tak populární, že se jí připisovaly až zázračné léčivé vlastnosti, což bylo třeba uvést později na pravou míru.

Ve volné přírodě u nás bazalka neroste, ale pro vlastní potřebu většině lidí vystačí rostlinka v květináči. Jako koření ji dostaneme ve specializovaných [obchodech](#). Přidává se do polévek, fazolových pokrmů, nakládaných okurek, hodí se na rybí filé připravené na másle apod.

K léčebným účelům slouží bazalka především na **uvolnění všech druhů křečí**. Lidé, kteří dostávají křeče častěji, by měli preventivně pít denně šálek [čaje](#) z bazalky. Pro dobrou schopnost uvolňovat **křeče trávicího traktu a průdušek** ji můžeme používat i při **kašli**.

Bazalka má i jiné dobré vlastnosti. Je to všeobecně užitečná rostlinka, která se osvědčila při **podpoře tvorby mateřského mléka, proti plynatosti**, je [účinná](#) při **tuberkulóze** a cenná je i její schopnost mírně **zvyšovat krevní tlak**.

Silný odvar z bazalky se používá zevně na omývání hnisavých a těžce se hojících ran, můžeme ji přidávat do koupelí pro celkové **osvěžení a uklidnění**.

Při běžném dávkování se žádné vedlejší účinky bazalky nezjistily, můžeme ji proto užívat i samostatně. Nejčastěji však tvoří součást několika osvědčených čajových směsí.

Čajová směs na zánět žaludku:

- *nať bazalky 5 (díků)*
- *květ heřmánku 4 (díly)*
- *nať řebríčku 4*
- *nať třezalky 4*
- *květ měsíčku 3*
- *nať saturejky 3*
- *nať ožanky 2*

Dvě zarovnané polévkové lžíce směsi zalijeme půllitrem vroucí [vody](#) a necháme přikryté vylouhovat (asi 15 [minut](#)). Scedíme a pijeme 2-3krát [denně](#), vždy 20-25 minut před [jídlem](#).