

# Bazylia Azjatycka w kuchni i w apteczce

Bazylia azjatycka jest powszechnie stosowana w kuchni i medycynie całej Azji, Europy Południowej, Ameryki Północnej i Środkowego Wschodu, jest też jedną z najważniejszych roślin indyjskiej ajurwedy. Stosuje się ją także w hinduistycznych ceremoniach oczyszczających i obrzędach religijnych.

## Jak to działa

Bazylia azjatycka zaliczana jest do adaptogenów, czyli ziół wspomagających organizm w walce ze stresem. Uważa się, że za lecznicze działanie tej rośliny odpowiadają m.in. ocimumozydy A oraz B, które mają korzystny wpływ na poziom glukozy we krwi, hormonów stresu oraz nadnercza. Bazylia azjatycka jest tradycyjnie stosowana w celu łagodzenia zmęczenia i stresu, zwiększenia wytrzymałości fizycznej oraz rozjaśnienia umysłu. Może również łagodzić stany lękowe, stres oraz depresję u osób z zespołem lęku uogólnionego. Badania wykazują, że roślina ta ma również właściwości przeciwdrobnoustrojowe i pobudza aktywność komórek odpornościowych, które zwalczają infekcje. Może dzięki temu pomóc w leczeniu przeziębienia, grypy czy zapalenia oskrzeli. Badania wykazały także, że pomaga kontrolować poziom glukozy oraz łagodzi inne objawy cukrzycy i zespołu metabolicznego. Dzięki właściwościom przeciwutleniającym chroni naczynia krwionośne w mózgu, zmniejszając ryzyko udaru.

## Jak korzystać

Świeża bazylia azjatycka to popularny składnik wielu tajskich dań stir-fry. Jako lek najczęściej podaje się ją w postaci naparu. Należy w tym celu parzyć we wrzątku torebkę herbaty z bazylii azjatyckiej lub łyżeczkę suszonych liści 3–5 minut. Napar po wystudzeniu można również pić jako mrożoną herbatę

lub stosować jako płukanekę do ust, pomocną w leczeniu owrzodzeń jamy ustnej i nieświeżego oddechu. Skutecznie redukuje on nadmiar bakterii wywołujących próchnicę, w tym *Streptococcus mutans*. Bazylię azjatycką można również kupić w postaci kapsułek i płynnych mieszanek ziołowych. Produkty z bazylią azjatycką należy przyjmować zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub zaleceniami specjalisty.

## **Bezpieczeństwo**

Bazylii azjatyckiej nie powinny przyjmować kobiety w ciąży i karmiące piersią, a także pary planujące dziecko. Nie powinny jej również przyjmować osoby uczulone na rośliny z rodziny jasnowatych, do której zaliczają się także inne odmiany bazylii oraz mięta, lawenda i szalwia.

## **Dostępność**

Świeża bazylia azjatycka dostępna jest w niektórych sklepach warzywnych, a samą roślinę można z powodzeniem uprawiać w ogródku. Bazylię azjatycką w postaci herbaty, kapsułek i płynnej można dostać w sklepach ze zdrową żywnością lub u wykwalifikowanych zielarzy.