

Kochani, żadna dobra kuchnia nie może obyć się bez ziół. Stąd też zaczynamy prezentację tych nie tylko najbardziej popularnych, ale również zapomnianych i mniej znanych. Chcemy Wam uświadomić ich lecznicze i zbawienne dla organizmu właściwości, o których często nie mamy pojęcia. Ziołowe szaleństwo w **qchniaON** otwiera dama zwana Bazylią!

Słodka Bazylia zwana też zielem miłości :)

Kojarzona z kuchnią włoską. Używana głównie z myślą o podkreśleniu smaku i zapachu. Ale czy jej niesamowite właściwości lecznicze są Wam znane? Jeśli nie, to najwyższy czas je poznać i włączać te niebiańsko pachnące listki do diety naszych rodzin. Również w potrawach miksowanych, przecieranych czy rozgniatanych widelcem dla naszych ?podopiecznych?.



fot. Karol Łukasiewicz

Bogata w witaminę K, A, beta karoten i żelazo. Dodatkowo posiada właściwości:

- wzmacniające;
- przeciwzapalne;
- ściągające;
- przeciwbólowe;
- antybakteryjne;
- pobudzające;
- relaksujące;
- przeciwgorączkowe;
- wspomagające standardowe formy leczenia;
- oczyszczające organizm.

Pomaga w leczeniu wzdęć, problemów z nerkami, nudności, migren, kaszlu, gorączki. Chroni serce, poprawia krążenie, oczyszcza krew, pomaga w regulacji poziomu cukru, wspomaga układ odpornościowy.

Sporo tych zalet ma bazylia, prawda?

A teraz kilka ciekawostek:

Doniczki z bazylią stojące na balkonie mają moc odpędzania niechcianych owadów. Podobno urosła przy grobie Chrystusa, odpędzała demony, zachęcała do zmiany stanu cywilnego. Można powiedzieć, że bazylia jest zielem miłości. Potężnym afrodyzjakiem.

## Ziołowa Dama - Bazylia

Dodany przez kasia

wtorek, 30 kwietnia 2013 21:37 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:20

---

Bazylię czci się na świecie jako święte zioło, szczególnie wśród Hindusów. Swoje początki ma na terenie Indii, Iranu.

Zachęcam do eksperymentów z zastosowaniem tego królewskiego zioła. Wszak *Basilicum* to po łacinie ? królewski. Ja nie rozstaję się z bazylią przez cały rok. Oczywiście w moich przepisach jej nie zabraknie.

Kasia Łukasiewicz