



# TULSI TEE

## WARUM SIE TULSI TEE TRINKEN SOLLTEN

Sie erinnern sich noch: Im Jänner 2017 berichteten wir erstmals über Tulsi Tee und seine wohltuenden Wirkungen. Seither haben uns viele Erfolgsmeldungen erreicht, die zeigen, dass dieser Tee mehr ist als nur ein wohlschmeckendes, angenehm entspannendes Getränk für die ganze Familie. Seine Heilwirkungen sind tiefgehend und teilweise sogar spektakulär.

Von Dr. phil. Doris  
Steiner-Ehrenberger

**T**ulsi oder das „heilige Basilikum“ gilt in Indien als „Königin der Kräuter“. Sein Wert ist laut alter Hindu-Schriften viel größer als alle Reichtümer, die ein Mensch besitzen kann. *Tulsi* reinigt auf geistiger Ebene und bringt uns dem Göttlichen näher. Das hat auch viel mit seiner Geschichte zu tun. Zwischen den drei Frauen von Gott Vishnu, die Göttinnen Lakshmi, seine Favoritin, Saraswati und Ganga, entbrannte ein Streit. Lakshmi, die Göttin des Glücks und der Schönheit, wurde des Hauses verwiesen. Vishnu suchte sie überall und als er sie endlich fand, verwandelte er sie in ein duftendes Kraut, das er wieder nach Hause zurückbrachte und fortan „Tulsi“ nannte, was im Sanskrit die „Unvergleichliche“ bedeutet. Fortan durfte die Pflanze in keinem Hindu-Haushalt fehlen. Die weibliche Gottheit in Pflanzengestalt wird auch heute noch mit täglichen Gebeten geehrt. Vor allem von den Frauen des Hauses.

### LEBENSELIXIER BEI STRESS

Der Tee ist ein Adaptogen, schützt vor den Turbulenzen des Alltags und führt in die Entspannung. Seine erstaunliche Fähigkeit, den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren, schont die Nebenniere und beugt Erkrankungen vor, die durch Dauerstress mitbedingt sind, wie etwa Depressionen, Nervenschwäche, Burnout, Allergien, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck. Nebennierenschwäche lässt sich sonst nur schwer regenerieren!

### BEREITET ERHOLSAMEN SCHLAF VOR

*Tulsi* wird in Indien nach dem Essen und vor dem Schlafengehen als Abendgetränk getrunken. Denn *Tulsi* beruhigt und entspannt, ohne jedoch direkt müde zu machen. Dazu haben sich viele Anwender geäußert, denn *Tulsi* trinkt man auch dann, wenn man nicht gerade krank ist. Das angenehme „Runterkommen“ und „Sich behaglich Fühlen“ ist typisch für *Tulsi*.

### STÄRKT DEN MAGEN

Die vielen verdauungsfördernden Inhaltsstoffe des Krautes und seine entstressende Wirkung sind eine Wohltat für ein beleidigtes Verdauungssystem. *Tulsi* hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit – spürbare Wirkungen, vor allem, wenn man den Tee häufiger anwendet.

### NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Die Wirkung bei Staphylokokken, die etwa Haut-, Blasen-, Augen- oder Muskelentzündungen verursachen können, ist nachgewiesen. *Tulsi* ist ein großartiges Hausmittel gegen bakterielle Infektionen, zum Beispiel bei Akne und anderen Hautirritationen. Der Tee heilt sowohl von Innen, als auch von Außen. Bei juckenden Ekzemen, die sich leicht infizieren können, ist *Tulsi* äußerlich genauso geeignet wie bei Akne, Pickel, Narben oder Flecken. Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen heilen schneller, Juckreiz, etwa bei Kinderkrankheiten (Windpocken) oder Insektenstichen, wird beruhigt.

### TOLLES SCHÖNHEITSMITTEL

Lakshmi, die Göttin der Schönheit, hat in ihre Pflanze natürlich für die Weiblichkeit wichtige Fähigkeiten gelegt. *Tulsi* strafft die Haut und lässt Haut und Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar. Das haben zwar nur wenige ausprobiert, dafür aber mit Erfolg!

### BEKÄMPFT VIREN

Das antivirale Potential von Tulsi ist absolut beachtlich. Im Winter vor zwei Jahren hat nicht nur das Influenza-Virus, sondern gerade das Adenovirus hunderte ins Bett gezwungen. Vor allem viele gegen Influenza Geimpfte waren dann eben trotzdem krank, weil die Impfung gegen diesen Erreger nicht half. Da im Winter speziell viele Viren lauern: Viele Tassen *Tulsi Tee* trinken, wenn sich erste Infektanzeichen zeigen und am besten schon vorbeugend!

### LÖST SCHLEIM

Der Tee fördert das Abhusten von Schleim bei Bronchitis, hilft bei Lungenentzündung, Keuchhusten, Grippe und Asthma. *Tulsi* wirkt gegen Schnupfen und verstopfte Nasennebenhöhlen, senkt Fieber. Eine Tasse reicht jedoch nur selten. Man muss ihn tagsüber in einer Thermoskanne bereit halten und immer wieder davon trinken.

### LINDERT SCHMERZEN

*Tulsi* wirkt entzündungshemmend und bei Schmerzen. Der Körper kann vermehrt körpereigene Schutzsysteme aufbauen wie die Superoxiddismutase. Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis gehen damit zurück. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger dieser schützenden Enzyme, sodass vor allem Ältere von *Tulsi* profitieren.

## AUGENHEILER

*Tulsi Tee* hilft äußerlich bei entzündeten Augen und bei Nachtblindheit, die durch einen Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Sein hoher Gehalt an Lutein und anderen Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) unterstützt die Sehkraft und wirkt Makuladegeneration, grauem und grünem Star entgegen. In Indien beugt man diesen Erkrankungen mit *Tulsi* vor!

## FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

*Tulsi*-Spülungen lindern Zahnschmerzen, lösen Plaques von den Zähnen, reduzieren die Keimbelastung des Mundes und bessern damit Zahnfleischtaschen, -entzündung, -bluten und Mundgeruch.

## RETTET DIE GEFÄSSE

*Tulsi* schützt die Gefäße vor freien Radikalen, senkt Bluthochdruck und Cholesterin. Der Tee ist eine gute Vitamin K-Quelle, wobei schon eine einzige Tasse reicht, um den Tagesbedarf zu decken (nicht anwenden bei Einnahme von Marcumar).

## HILFT BEI REGELBESCHWERDEN

Durch seine pflanzenhormonelle Wirkung – nahezu alle Pflanzen haben sie mehr oder weniger, daher sollten wir für die hormonelle Balance prinzipiell mehr pflanzliche Nahrung essen – werden Regelschmerzen gelindert. Die entspannende Wirkung trägt ebenfalls dazu bei.

## ERFAHRUNGEN MIT TULSI TEE

### BLASENENTZÜNDUNG

Frau 50, plötzlich auftretende blutige Blasenentzündung mit heftigen Schmerzen. Sie trinkt je einen Liter *Aroniatee* und *Tulsitee* und nimmt jede Stunde abwechselnd zwei Kapseln *Grapefruitkernextrakt* bzw. *Cordyceps Vitalpilz* ein. Noch am selben Abend ist kein Blut mehr im Urin und der Schmerz hat nachgelassen. Am nächsten Tag wiederholt sie die Einnahme in gleicher Dosierung. Am darauf folgenden Tag hat sie keinerlei Beschwerden mehr, nimmt die Mittel nun in normaler Dosierung weiter.

### ERSCHÖPFUNG, SCHLAFLOSIGKEIT

Frau 38, erschöpft und schlaflos nach viel

Stress. Dank *Tulsi Tee*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *Moringa* und Hochdosen von *Aminosäuren I und III* regeneriert sie sich innerhalb eines Monats.

### HAUTUNREINHEITEN IN DER PUBERTÄT

Schüler mit starken Pickeln wendet mehrmals täglich kalten *Tulsi Tee* als Gesichtswasser an und nimmt dazu *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ein. Nach nur zwei Wochen ist die Haut deutlich besser und er ist viel weniger gestresst.

### MITTELOHR- UND NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Bub 9, samstags über Nacht kommt es zu Schmerzen im Mittelohr und den Nebenhöhlen. Er bekommt einen Liter *Tulsi Tee* und den *Agaricus blazei murrill Heilpilz*. *Kolloidales Zink* und *kolloidales Silber* werden in 15-minütigem Abstand zueinander ins Ohr und in die Nase geträufelt, mehrmals täglich etwa drei Tropfen. Bis zur Ordinationszeit des Kinderarztes am Montag sind die Schmerzen verschwunden und keine Antibiotika nötig.

### NERVOSITÄT

Frau 54, nervlich angespannt, viel Stress. Durch das Trinken von einem Liter *Tulsi Tee* täglich kann sie wieder entspannen.

### POLLENALLERGIE

Frau 56, seit einigen Jahren April bis Juni extrem starke Pollenallergie, die nur dank Cortisonspritze erträglich war. Dank Regeneration der Nebenniere mit *Tulsi Tee* über mehrere Monate im Winter und zusätzlicher Einnahme von *Reishi* und *MSM* ab Februar hat sie in dieser Pollensaison erstmals keinerlei Allergiesymptome.

### SCHWITZENDE HÄNDE

Frau 36, hat seit der Jugend stark schwitzende Handflächen und Füße. Hand- und Fußbäder mit *Tulsi Tee* und anschließend etwas *Baobaböl* lindern die Schweißbildung sehr.

### SEHSCHWÄCHE

Mann 48, arbeitet als Grafiker am Bildschirm. Seine Sehkraft verschlechtert sich innerhalb eines halben Jahres dramatisch. Er nimmt *Tulsi Tee*, *Lutein-Zeaxanthin* und *Krillöl mit Astaxanthin*. Innerhalb von zwei Monaten erlebt er eine deutliche Besserung seiner Sehkraft.

### ZAHNBAKTERIEN

Mädchen 7, seit längerer Zeit die „Amyzet-

te Bakterien“ auf den Zähnen, die schwarze Verfärbungen verursachen. Bisher war keine Behandlung erfolgreich. Nach circa einer Woche *Tulsi Tee* – die Tagesmenge differenzierte zwischen drei Schluck und einer Tasse am Tag – sind die Verfärbungen nicht mehr sichtbar!

### ERKÄLTUNG

Mann 19, hat tagelang leichte Erkältungssymptome durch das Adenovirus, bekommt dann über Nacht starken Schnupfen und geringes Fieber. Ein Liter *Tulsi Tee* und zehn Kapseln *Reishi Heilpilz* über den Tag verteilt drängen die Erkältung zurück, sodass er sich schon am nächsten Tag wieder fit fühlt.

### ENTZÜNDETES ZAHNFLEISCH

Frau 45, durch Implantate sehr empfindliches, zur Entzündung neigendes Zahnfleisch. Dank Mundspülungen mit lauwarmem *Tulsi Tee* verschwinden die Entzündungen wieder.

### HALSSCHMERZEN

Frau 20, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Gefühl der Abgeschlagenheit nach einer erschöpfenden Reise. Sie fürchtet krank zu werden und nimmt zehn Kapseln *Sternanis*, genauso viel *Coriolus Vitalpilz* und drei Kapseln *Acerola* auf drei Tagesportionen aufgeteilt. Dazu trinkt sie zwei Liter *Tulsi Tee* und gurgelt auch damit. Nach zwei Tagen sind die Grippeanzeichen völlig verschwunden. ✂

## > TULSI KANN NOCH EINIGES MEHR

*Tulsi* schützt den Körper vor Strahlenbelastungen und heilt den Schaden, der durch Strahlentherapien verursacht wird.

*Tulsi* unterstützt bei Diabetes durch Senken des Blutzuckers und schützt damit auch Gefäße, Augen und Niere vor Folgeschäden.

*Tulsi* reduziert Fettleber.

*Tulsi*-Umschläge helfen bei übermäßigem Schwitzen.

*Tulsi* lindert Insektenstiche, es wehrt auch Insekten ab.

*Tulsi* stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.

*Tulsi* ist aus vielerlei Gründen in der Krebsbegleitung sinnvoll und stört andere Behandlungen nicht.

