Базилик – пряное растение высотой более 60 сантиметров, которое растет в виде куста. **Базилик характеризируется как полезными свойствами, так и противопоказаниями.** Он считается лекарственным растением, пряностью, которая активно применяется в кулинарии. Полезные свойства растения применяется в медицине для лечения большинства болезней. Он сохраняет свои свойства, как в свежем, так и в сухом виде.

Полезнее свойства базилика

**Польза базилика** заключается в тех химических компонентах и элементах, из которых он состоит. Ими в основном являются: танин, эфирные масла, медь, марганец, калий, магний, гликозиды, флавоноиды, витамины К,В2, А, Р, С, фитонциды, рутин, каротин, ртуть.

Очень ценится своими свойствами эфирное масло, которое производится из листьев растения. Запах и необычный вкус, которыми обладает базилик, зависят именно от концентрации масла. Оно состоит из таких ароматических компонентов: меилхавинол, линалоол, эвгенол. Камфорное масло, которое находится в растении способно оказывать благоприятное воздействие на дыхательную и сердечнососудистую систему.

В листьях и стеблях находятся дубильные вещества и минеральные микроэлементы, которые отыгрывают немаловажную роль для здоровья человека. **Польза базилика** заключается и в антибактериальных свойствах, так как в нем находятся фитонциды. Базилик считается природным антибиотиком.

 В его состав входят разнообразные витамины: каротин, аскорбиновая кислота, рибофлавин, ниацин, рутин. Они способствуют укреплению защитных функций организма к вирусам и простудным инфекциям. Кроме того компоненты базилика благоприятно влияют на укрепления сердечнососудистой системы, улучшают рост и внешний вид ногтей, волосяных луковиц и эпидермиса, укрепляет нервную систему человека, что помогает ему более стойко воспринимать и переживать психологические потрясения и эмоциональные встряски. Витамин А необходим маленьким детям для нормального роста и развития.

Стоит отметить, что растение отличается противовоспалительными, антисептическими и ранозаживляющими характеристиками, а также спазмолитическим эффектом, что позволяет снять спазм мышечного скелета внутренних органов и кровеносной системы. Людям, которые страдают метеоризмом, рекомендуется употреблять базилик, потому что он оказывает ветрогонное действие и помогает при вздутии живота.

Действие камфорного масла, которое также относится к полезным свойствам базилика, направлено на противостояние процессам угнетения нервной системы, особенно тех его участков, которые отвечают за нормальное кровообращение и работу дыхательных путей.

Настойки и отвары на основе базилика назначаются пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство или после тяжелого заболевания. Он обладает тонизирующими и укрепляющими свойствами, которые помогают организму восстановить свои силы.

**Полезные свойства базилика** применяются для профилактики и лечения дыхательных органов: бронхит, астма, легочные болезни. За счет наличия эфирных масел происходят процессы, которые помогают облегчить дыхания и снять воспаление.

За счет своих антибактериальных свойств базилик помогает организму в борьбе с инфекциями и вирусами. К тому же он способствует снижению температуры тела при жаре.

Очень важная особенность растения заключается в его способности улучшить состояния больных на туберкулез и онкологические заболевания.

**Польза базилика** состоит и в защите кровеносной системы от влияния токсинов, свободных радикалов, холестерина. В растении содержится калий, который способен нормализовать артериальное давление, по этой причине его рекомендуется ежедневно употреблять людям, у которых наблюдается гипертония.

Людям, у которых существуют заболевания в ротовой полости, следует включить базилик в комплекс лечебных препаратов. Он характеризируется антибактериальным действием, что способствует ускорению процесса борьбы с бактериями и в результате пропадает запах из ротовой полости. Из растения готовят настойку, которой проводят ополаскивания, он помогает бороться с образованием зубного камня, налета на зубах, кариеса. Не стоит жевать листья базилика, вещества, которые в нем находятся, находятся в очень высоких концентрациях и подобный способ может стать причиной развития нежелательных заболеваний. Таким образом, употребление **базилика приносит вред**.

**Полезные свойства базилика** проявляются в мочегонном эффекте, который используют для лечения почечных камней. Его действие заключается в понижении уровня мочевой кислоты, растворении камней, очищения почек и устранения болевого синдрома.

Очень эффективно базилик справляется с лечением кожных заболеваний, а также повышает качество зрения и устраняет возникшее проблемы с ним, например, конъюнктивит. Очень хорошо это растения справляется с возрастными изменениями глаза и остроты зрения.

**Полезные свойства базилика** применяются для облегчения болевого синдрома, в том числе и головной, боли. Лечебные свойства растения используются при ревматизме, кашле, инфекциях, для ускорения процесса заживления ран и других повреждений.

Базилик в основном используется виде настойки или отвара. Для приготовления такого средства нужно столовая ложка сушеного растения и кипяток, которым заливается сырье. Спустя тридцать минут настойку желательно процедить сквозь марлю или мелкое ситечко.

Приготовленное средство необходимо разделить на одинаковые части и употреблять в течение дня. Напиток можно пить в качестве профилактики для укрепления иммунной и нервной системы.

Для быстрого заживления ран и ссадин отвар базилика применяют в качестве примочек, кроме того им ополаскивают ротовую полость и горло. Положительное свойство оказывают на организм водные процедуры с добавлением базилика.

**Противопоказания базилика**

 Перед употреблением растения стоит учитывать, что в его состав входят элементы, которые обладают как **полезными свойствами, так и противопоказаниями**, которые способны оказывать негативное воздействие на самочувствие человека. Не стоит злоупотреблять этим растением, ведь кроме **пользы, оно может причинить и вред,** особенно при наличии таких болезней как:

• Варикозное расширение вен;

• Перенесенный инсульт;

• Эпилепсия;

• Инфаркт миокарда;

• Ишемическая болезнь;

• Низкая свертываемость крови;

• Нестабильное давление и вегетососудистая дистония;

• Сахарный диабет;

• Заболевания пищеварительной системы;

• Индивидуальная непереносимость.

 Не желательно употреблять этот продукт беременным или кормящим женщинам. Высокое число эфирных масел, которые в нем находится, могут спровоцировать необратимые процессы, которые могут навредить и матери и ребенку.

Одним из элементов, что входят в химический состав растения является ртуть. В небольших количествах, она способна увеличить защитные свойства организма, но если эти дозы увеличить в несколько раз, то это может негативно повлиять на нормальное функционирования организма.

К **противопоказаниям базилика** относится употребление этого растения маленькими детьми дошкольного возраста. Не стоит употреблять базилик в любом виде более двух недель подряд.

Перед началом употребления базилика рекомендуется проконсультироваться с врачом, который по результатам обследования назначит полезные концентрации растения и подскажет в каком виде его лучше применять, чтобы **базилик ни причинил вред** организму.

Применения базилика

За счет своих антиоксидантных свойств базилик применяется в косметологии. Эфирные масла, которые добывают из растения входят в состав разнообразных косметических средств, действие которых заключается в улучшении состояния кожного покрова, омоложения и уменьшения возрастных морщин. Шампуни и средства по уходу за волосами, которые произведены на основе базилика характеризируются способностью укрепления корней, восстановления поврежденных и ломких волос.

Обладателям проблемной кожи рекомендуется на постоянной основе применять компресс и примочки с базиликом.

Пряное растение активно используется, как специя в кулинарии. В некоторых странах он стал визитной карточкой национальной кухни. Область его использования очень широка: первые блюда, супы, салаты, закуски, десерты.

В основном используются стебли или листья пряности, но в некоторые рецепты включают семена базилика. Сушеное растения добавляют в колбасные изделия, овощные консервы, некоторые вилы масла. Сушеная пряность отлично сочетается с другими специями и приправами.