



Gurpreet singh
Prabhjot kaur

Vosaltres que penseu quina és Alfàbrega Sagrada?





El Tulsi

Ocimum tenuiflorum

Alfàbrega Sagrada

Albahaca Sagrada

Tulsi



- El Tulsi, conegut com l'**Alfàbrega Sagrada**
- És una de les plantes més sagrades a l'Índia,
- És considerada "**La Reina de les Herbes**" per les seves propietats regeneradores i espirituals.
- És una herba tradicionalment utilitzada en la medicina ayurvèdica o alternativa



Història de Tulsi



Els hindús veuen en el Tulsi una manifestació de la diosa Lakshmi. De fet, la tradició hindú, diu que no hi ha quantitat d'or que pugui superar el poder de Krishna, però que amb només un full de Tulsi col·locada en la seva balança i amb devoció, n'hi hauria prou per inclinar la balança cap a ella.



Tulsi



- Diversos estudis moderns han classificat al Tulsi com **una planta adaptògena**.
- Els adaptògens han demostrat el seu suport al cos atorgant respostes saludables davant **l'estrès**.
- Moltes de les herbes **adaptògenes** són reconegudes pels experts com herbes rejuvenidores, tònic, rasayanas o herbes restauratives.



Tulsi



Es diu que hi ha **108 varietats** de Tulsi. Cada varietat de Tulsi té un aspecte, sabor i olor lleugerament diferent; quan són combinades creen una infusió herbal perfectament equilibrada amb múltiples beneficis per a la salut.



Tulsi – Propietats

La composició d'aquesta planta trobarem Vitamina A, C i K. També minerals com el ferro, calci, fòsfor, manganès, així com altres fitonutrients com la clorofil·la.



Tulsi – Un llegat de Bona Salut



- Redueix l'estrès
- Dóna suport al sistema immune
- Abundant en antioxidants
- Enforteix la estamina
- Poderós adaptògen
- Ajuda a la digestió
- Anti edat (aging)
- Equilibra el metabolisme
- Equilibra els nivells d'energia
- Aixeca l'ànim
- Dóna suport al sistema respiratori



Tulsi – Beneficis per a la Salut

Es pugui consumir per a la salut òssia, cardiovascular, contra l'estrès, la fatiga, la funció cerebral, la salut digestiva, la salut cerebral i per mantenir el metabolisme sa.

Té un efecte calmant, relaxant però que no produeix somnolència, a més de de la capacitat de mantenir els nivells hormonals equilibrats. D'aquí, que tingui efectes positius en casos d'estrès físic, mental o metabòlic.



Posologia

Es pot consumir de diferents maneres. Es pot mastegar directament les seves fulles, consumir-les en infusió o bé, en forma de suplement nutricional.

Les dosis recomanades diàries són:

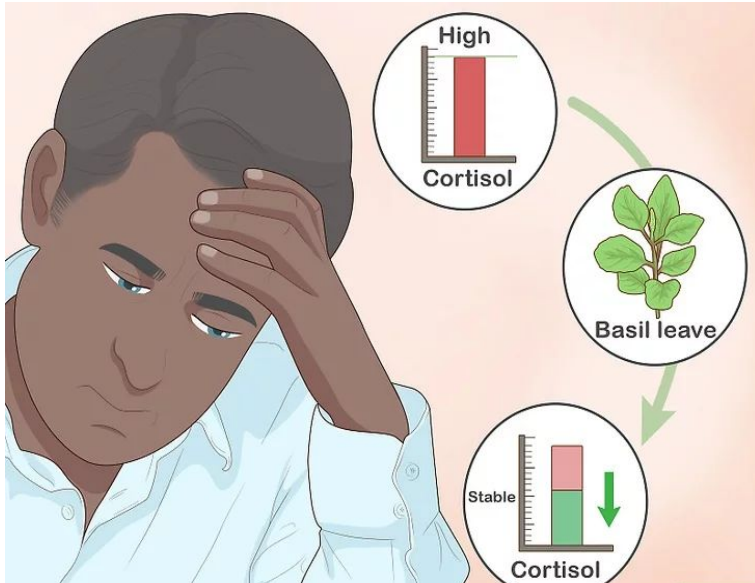
- Com a teràpia preventiva: entre 300mg-2000mg diaris
- Com a tractament curatiu: entre 600mg-1800mg diaris

Les dues opcions prenent entre 2-3 preses diàries.



Alleuja l'estrès o l'ansietat

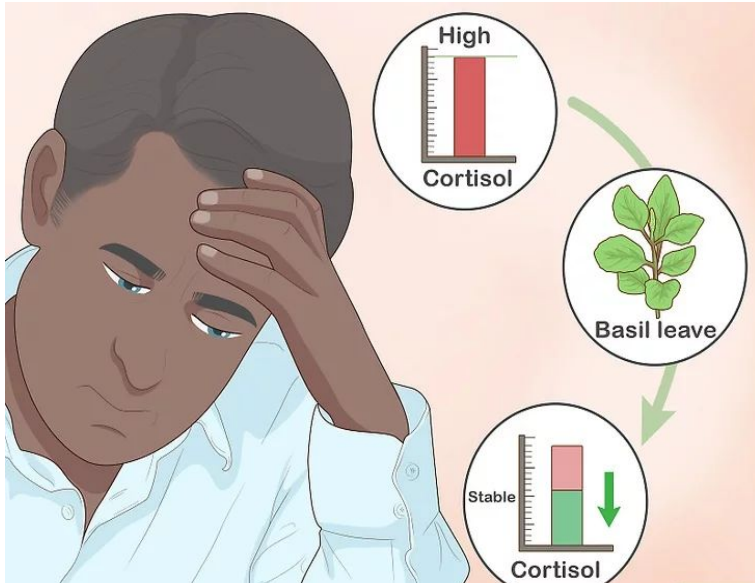
lleu:-



- Aquesta herba és útil sobretot per a **reduir l'estrès crònic i l'ansietat.**
- Pot tenir un **efecte calmant únic** per les seves **composicions antioxidants.**

Alleuja l'estrès o l'ansietat

lleu:-



- També serveix per equilibrar els nivells de cortisol, una **hormona suprarenal** que causa estrès i nerviosisme crònic.

Beneficis per a la pell



- Es creu que fregar l'herba sobre la pell pot alleujar la inflamació provocada per el roure verinós i altres afeccions cutànies.

Beneficis per a la pell



- L'alfàbrega sagrada té propietats antibacterianes, antifúngiques i antibiòtiques.
- També serveix per tractar l'acne quístic si es consumeix per un llarg període de temps

Pèrdua de pes



- Aquesta herba s'utilitza com a medicament alternatiu per reforçar la pèrdua de pes general.

Per millorar la salut dental



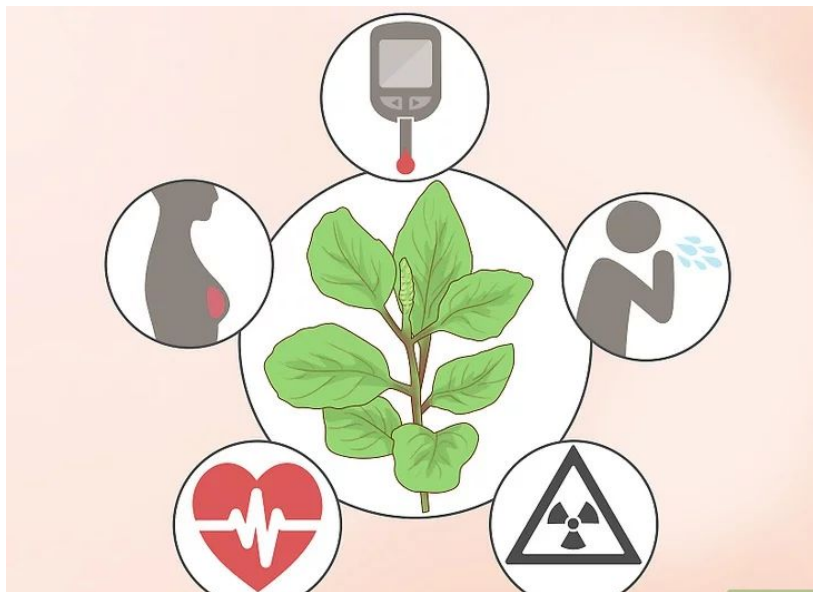
- En forma d'esbandida bucal o pasta dental, aquesta herba pot prevenir les càries, la placa i l'acumulació de tosca.
- Poden millorar la salut de les genives i evitar que es retreguin o es desenvolupi una gingivitis.

Per millorar la salut dental



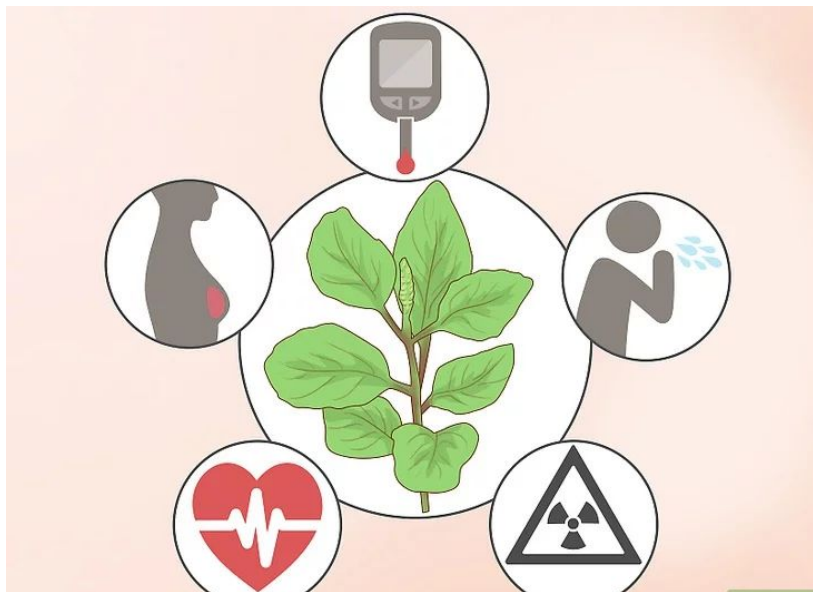
- l'alfàbrega sagrada pot refrescar l'alè.
- Aquesta herba també pot prevenir el càncer bucal causat per mastegar tabac.

Propietats antioxidants



Aquesta herba té antioxidants poderosos que poden reforçar el sistema immunitari i prevenir algunes malalties.

Propietats antioxidants



Pot evitar o reduir els símptomes de les malalties següents:

- Nivell alt de sucre en sang
- Grip i refredat comú
- Certs tipus de càncer
- Empoisonament (enverinament) per radiació

Forma farmacéutica



Infusió



- Aquesta infusió és ideal per alleujar els símptomes lleus ocasionals de l'estrès emocional i nerviosisme per algunes hores.

Infusió



- Beu una tassa de te per tractar les malalties lleus.
- Pots comprar en una botiga de productes naturals o preparar una infusió de te tu mateix.

Càpsules



- Pren en forma de càpsules per obtenir una major potència i una major concentració.
- A més d'oferir una dosi més alta que les infusions, Les càpsules es poden utilitzar com a suplement per dormir.

Càpsules



- Pots comprar-les a Internet o en una botiga de productes naturals i consumir-les amb el menjar o aigua perquè el cos les absorbeixi més ràpidament.

En forma de sopa



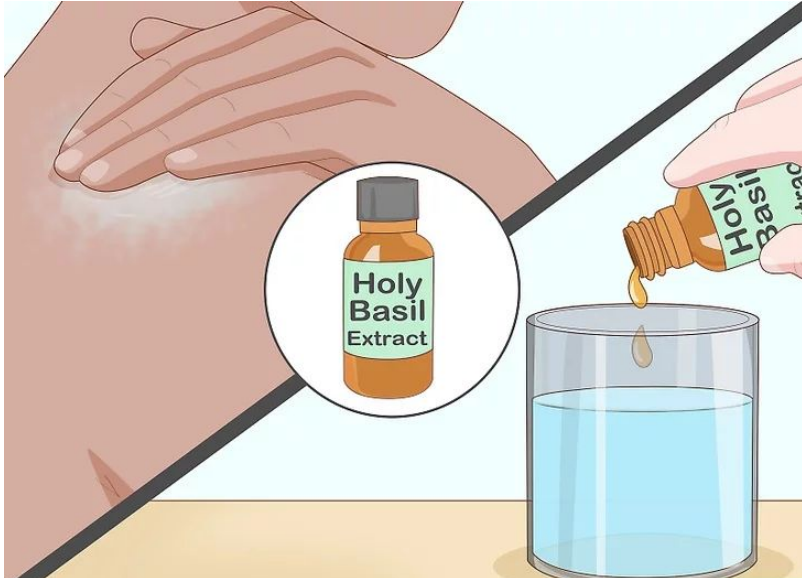
- Deixa les fulles d'alfàbrega en remull per preparar una sopa casolana.

En forma de sopa



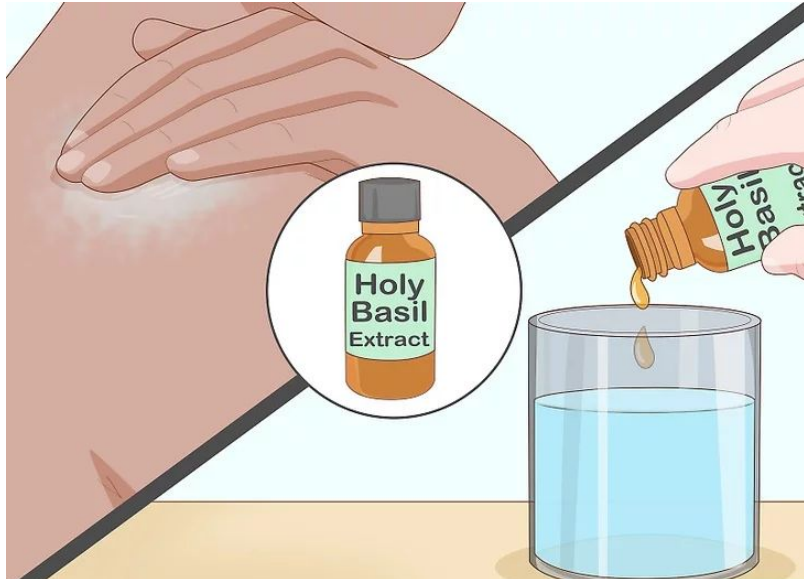
- La sopa casolana d'alfàbrega sagrada és una manera efectiva d'obtenir els beneficis per a la salut, en el cas que no t'agradi el gust del te.

En forma de extracte



- En el cas que no vulguis prendre te, pots consumir l'extracte concentrat amb altres begudes, afegeix diverses gotes en un got amb aigua o una altra beguda, segons la teva preferència.

En forma de extracte



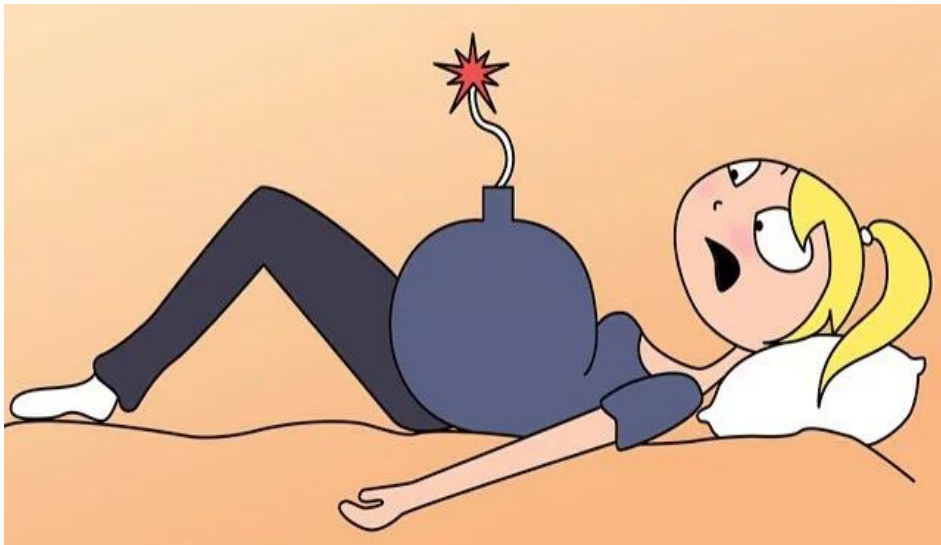
- També pots frotarte l'extracte a la pell per alleujar la irritació o inflamació cutània.
- L'extracte és una opció ideal en el cas que no vulguis prendre càpsules i et desagradi el gust distintiu de l'herba.



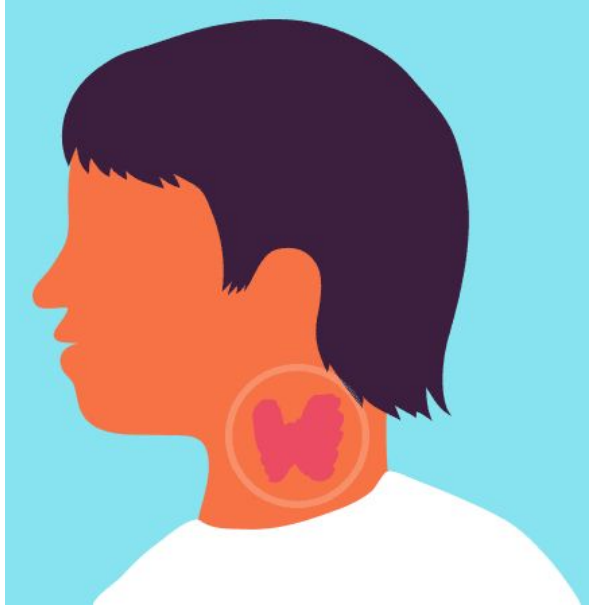
També podem
menjar una fulla
d'alfàbrega o si no
amb miel

No es recomendable el consumo de Tulsi:





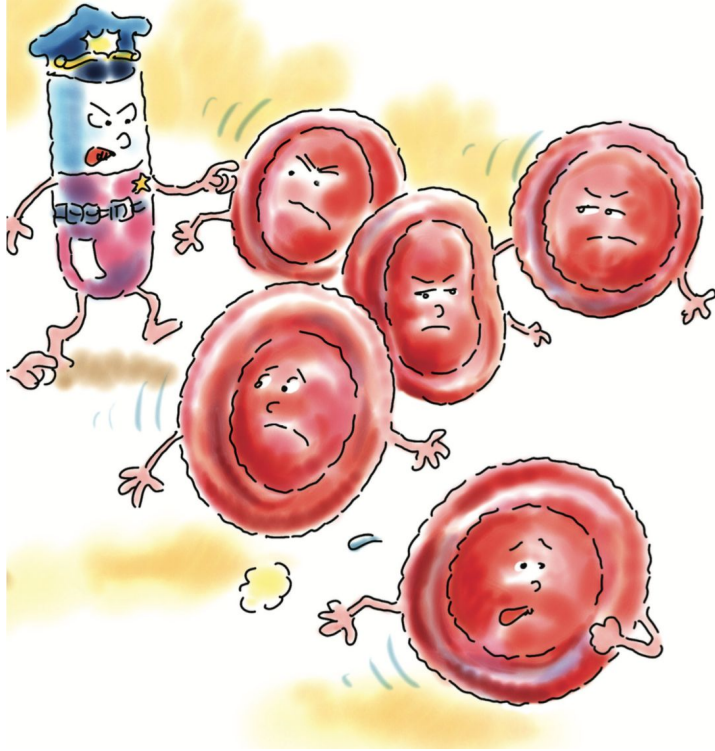
**Dones embarassades
O
en període de lactància**



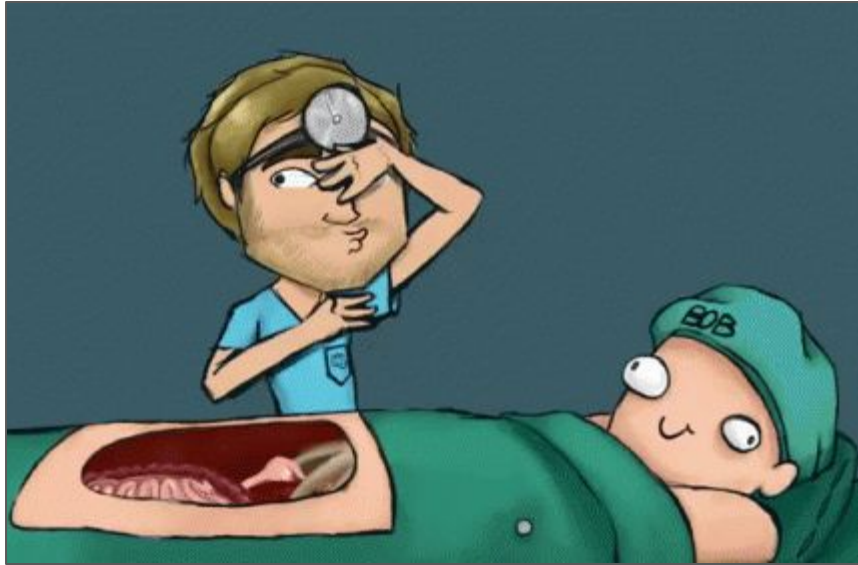
Si pateixin alguna
malaltia de la
tiroide



Les persones que
estiguin seguint un
tractament amb
diazepan



A aquelles persones
que estiguin
prenent
medicaments
anticoagulants



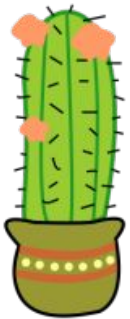
Evita prendre aquesta herba immediatament abans o després d'una cirurgia.

Consells



- Mai prenguis més d'una dosi al mateix temps.
- No màstics les fulles d'alfàbrega sagrada per més d'alguns minuts.

WEBGRAFIA



<https://www.indiaveda.es/es/content/26-organic-india-que-es-el-tulsi>

<https://www.farmaciatorrent.com/blog/salud-bienestar/tulsi-o-albahaca-sagrada#:~:text=indicaciones/>

<https://es.wikihow.com/usar-la-albahaca-sagrada>



Tulsi









TULSI



<https://www.herbexaminer.com/herbs/ginseng-vs-ginger-rhodiola-caffeine-maca-and-ginkgo-biloba/>





Ginseng



Ginseng



El **ginseng** (*Panax ginseng*) és una petita planta herbàcia de la família de les araliàcies, l'arrel de la qual s'utilitza tradicionalment en la medicina xinesa amb moltes funcions diferents.



Consideració legal



L'arrel de ginseng té la consideració legal de medicament, sense necessitat de prescripció, per a casos de fatiga.



Principi actius



El ginseng porta dos tipus de principi actius que són:

- Gintonin
- Ginsenósidos o panaxósids són una classe de compostos químics naturals de naturalesa esteroide, glucosídica



Tambè



1. Porta les vitamines del grup B
2. -B1, B2, B12, nicotinamida, àcid pantotènic i àcid fòlic.
3. Vitamines del grup C
4. Olis essencials
5. Sals mineral
6. Enzims- Amilasa, glicolasa



Posologia

La posologia 300 mg - 1200 mg al dia
Pero en cas de l'arrel es 100mg nomès



Historia



Un dels primers textos escrits que cobreixen l'ús del ginseng com a herba medicinal va ser la farmacopea Shen-Nung, escrita a Xina el 196 dC.



Farmacologia



L'única part que s'utilitza d'aquesta planta és l'arrel. Aquesta planta no es considera madura fins que té 20 anys.

No obstant això, es recull quan té entre 4 i 6 anys de vida depenent del seu desenvolupament.





Un cop recollida l'arrel
s'ha de deixar assecar i
depenent dels
tractaments posteriors
que se li facin en podem
obtenir dues varietats
diferents:

Ginseng Vermell



Ginseng Blanc



Accions farmacològiques

- És **hipoglucemiant**, incrementa la secreció d'insulina i regula la formació de glicogen degut als panaxans, que augmenten el metabolisme de glúcids, lípids, proteïnes, ADN i ARN sobretot a nivell hepàtic..



Accions farmacològiques

És **hipolipemiant**, estimula un enzim anomenat lipoproteïna lipasa que redueix els nivells de colesterol i triacilglicèrids a la sang.



Accions farmacològiques

És un **estimulant nerviós**, millora la regulació de la temperatura corporal augmentant la tolerancia al fred, a la calor i a les radiacions i estimula la producció de ribosomes hepàtics.





Accions farmacologiques

Actua sobre el **sistema sanguini** augmentant les taxes d'hemoglobina i l'hematòcrit, així com els glòbuls blancs i vermells per l'estimulació de la síntesi d'ARN a nivell de la medul·la òssia.

Efectes adversos

Tot i que se n'ha fet un estudi amb 500 persones al Japó que prenen quantitats abundants de ginseng diàriament i no s'han demostrat efectes tòxics rellevants, se n'han descrit alguns de més o menys freqüents.





No obstant això, s'ha descrit una síndrome produïda per l'abús de ginseng: el GAS (*Ginseng Abuse Syndrome*) el qual dóna



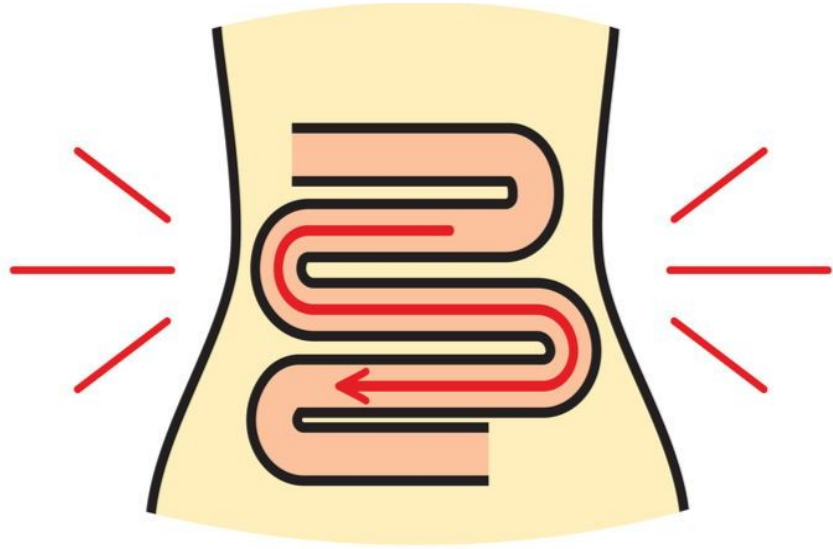
Hipertensió arterial



INSOMNI



Erupcions cutànies



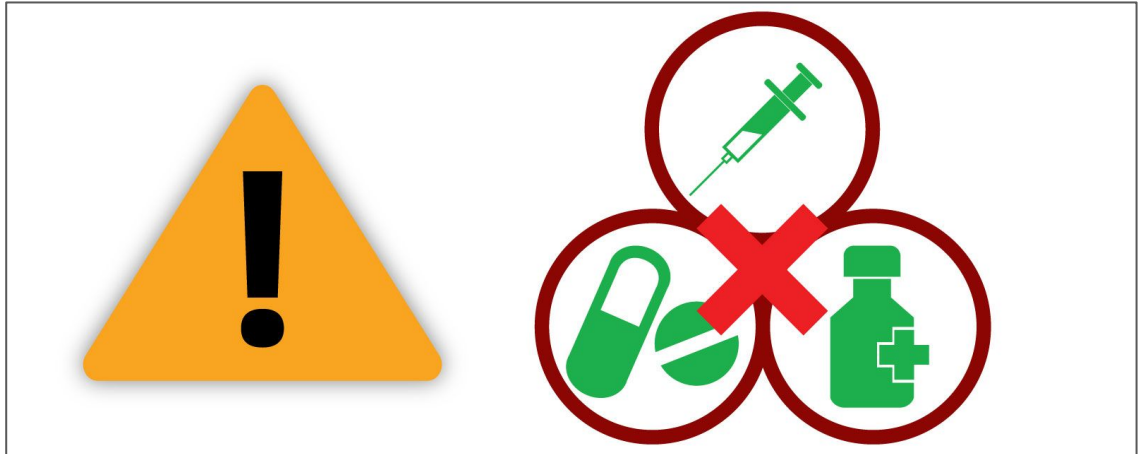
Diarrea



Taquicàrdia

Interaccions medicamentoses

- En diferents tests fets en animals s'ha vist que el ginseng disminueix l'efecte depressor de substàncies com l'hidrat de cloral, feniobarbital i amfetamines.



El ginseng es pot augmentar els efectes de

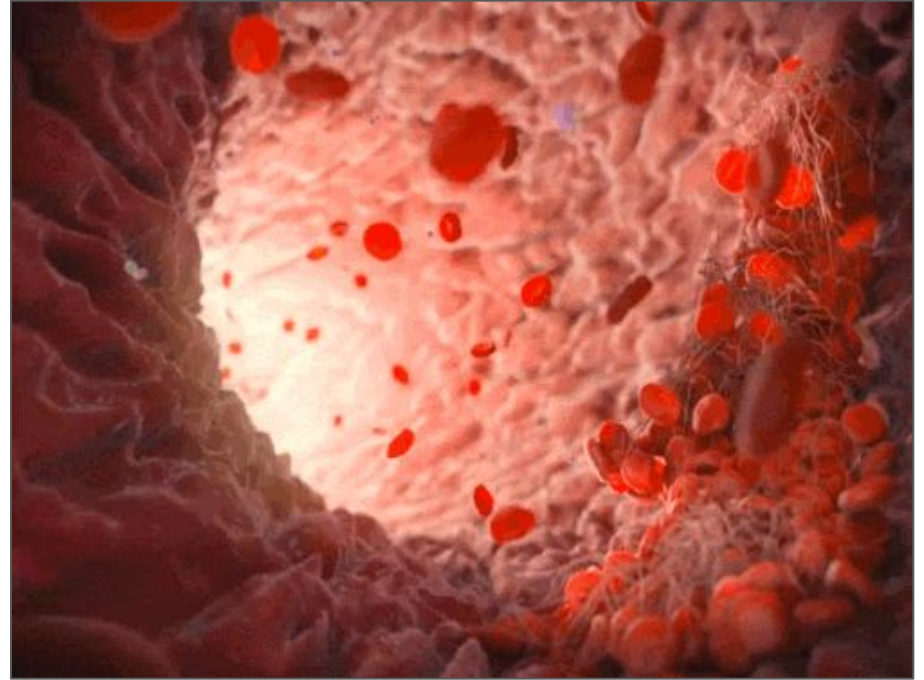


Cafeïna

Hormones



Anti coagulants



Tambè pot potenciar la insulina



pot produir
hipoglucèmia



CONTRAINDI CACIONES



El ginseng és desaconsellable durant el curs de malalties agudes, trombosi coronària, malalties cardíaques greus, hipertensió arterial i hemorràgies.

Gràcies

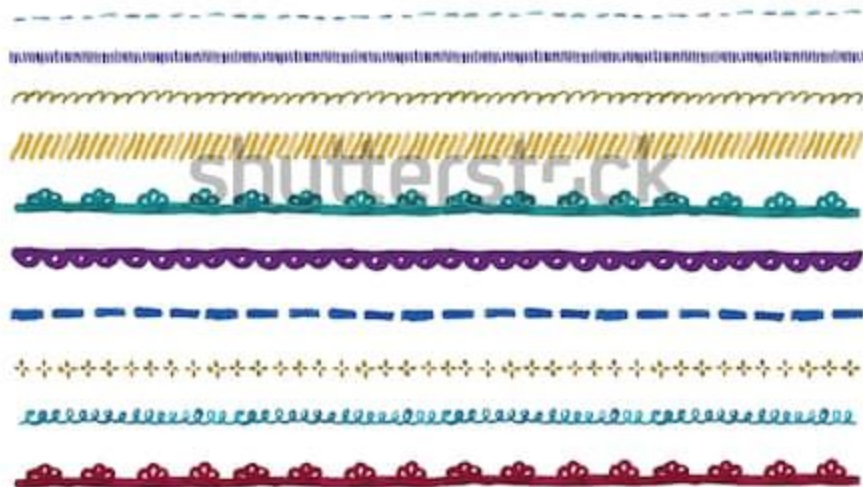


Diseñado por Alekksall - Freepik.com

SI TENIU ALGUNA PREGUNTA ... SI US PLAU, GUARDA-HO PER TU MATEIX...
NO SÓC GOOGLE



Watercolor Vector



www.shutterstock.com • 179272523









