

FESLEĞEN(Ocimum basilicum)

Fesleğen 'in İcerdiği Maddeler:

Anethol, Uçucu Yağ Asitleri, C Vitamini, Antioksidanlar ihtiva etmektedir.

Fesleğen 'in Özellikleri:

Fesleğen halk arasında reyhan olarak da bilinmektedir. Anavatanının Asya Kıtası olduğu tahmin edilmektedir. Genelde yemeklerle birlikte kullanılabilirdiği gibi kurutulmuş da kullanılmaktadır. Şifa özelliği sayesinde sıklıkla tercih edilmektedir. Boyları genellikle yetiştiği ilköm ve yağış koşullarına da bağlı olarak 10 – 100 cm arasında değişiklik göstermektedir. Soğuk iklimin hüküm sürdüğü bölgelerde yetiştiriciliği sınırlıdır. Bu yüzden ılık yada sıcak bölgeler tercih edilmektedir. Toprak seçimi olarak bolca organik madde ihtiva eden topraklar seçilmelidir.

Fesleğen 'in Faydaları:

- Sinir sistemini kuvvetlendirir.
- Hazımsızlığa iyi gelir.
- Ağrıları dindirici bir özelliğe sahiptir.
- Uçukları geçirir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Vücut direncini artırır.
- Boğaz ağrılarını geçirir.
- Enerji verici özelliğe sahiptir.
- Karın ağrılarını geçirir.
- Bağırsak gazlarını giderir.
- Annelerde süt arttırıcı özelliğe sahiptir.
- Alerjilerde de kullanılabilmektedir.