

Ocimum tenuiflorum (तुलसी)



Ocimum tenuiflorum, popularly known as holy basil and tulsi is an aromatic perennial plant in the family Lamiaceae. It is native to the Indian subcontinent and widespread as a cultivated plant throughout the Southeast Asian tropics. Tulsi is cultivated for religious and traditional medicine purposes, and also for its essential oil. It is widely used as a herbal tea, commonly used in Ayurveda, and has a place within the Vaishnava tradition of Hinduism, in which devotees perform worship involving holy basil plants or leaves. Tulsi is one of the best plants for purifying indoor air quality as it absorbs many toxic chemicals like xylene, formaldehyde and benzene.

Benefits:

- Natural Immunity Booster.
- Reduces Fever (antipyretic) & Pain(analgesic)
- Reduces Cold, Cough & Other Respiratory Disorders

- Reduces Stress & Blood Pressure

तुलसी लैमियासी परिवार में एक सुगंधित बारहमासी पौधा है। यह भारतीय उपमहाद्वीप का मूल निवासी है और पूरे दक्षिण पूर्व एशियाई उष्णकटिबंधीय में खेती किए गए पौधे के रूप में व्यापक है। तुलसी की खेती धार्मिक और पारंपरिक चिकित्सा उद्देश्यों के लिए की जाती है, और इसे आवश्यक तेल के लिए भी प्रयोग किया जाता है। यह व्यापक रूप से हर्बल चाय के रूप में उपयोग किया जाता है, आमतौर पर आयुर्वेद में उपयोग किया जाता है, और हिंदू धर्म की वैष्णव परंपरा के भीतर एक स्थान महत्वपूर्ण है, जिसमें भक्त पवित्र तुलसी के पौधों या पत्तियों को शामिल करते हुए पूजा करते हैं। तुलसी इनडोर वायु गुणवत्ता को शुद्ध करने के लिए सबसे अच्छे पौधों में से एक है क्योंकि यह जाइलीन, फॉर्मल्डिहाइड और बेंजीन जैसे कई जहरीले रसायनों को अवशोषित करती है।

लाभ:

- प्राकृतिक प्रतिरक्षा बूस्टर।
- बुखार (antipyretic) और दर्द (एनाल्जेसिक) को कम करता है।
- सर्दी, खांसी और अन्य श्वसन विकारों को कम करता है।
- तनाव और रक्तचाप को कम करता है।

THANK YOU FOR READING

LINK TO FEEDBACK-<https://forms.gle/MDHEPTxcFshWAsTi6>