

# Bazalka

Žiadna kuchyňa sa nezaobíde bez bazalky. Používa sa na zvýšenie chuti potravín v rôznych kultúrach sveta. Táto bylina patrí medzi hluchavkovité rastliny a dokáže pridať čerstvú, bylinnú chuť mäsám, cestovinám a predjedlám.

## Hlavné výhody:

- Poskytuje pocit bdelosti
- Dodáva čerstvú bylinkovú príchuť rôznym jedlám
- Pokojná, utišujúca aróma

## Použitie:

- Po aktívnom dni plnom športu alebo rôznych činností aplikujte niekoľko kvapiek bazalkového oleja na kožu v oblastiach, ktoré si podľa vás zaslúžia upokojenie.
- Bazalkový olej, olivový olej, soľ a korenie premiešajte metličkou a máte rýchlu a jednoduchú šalátovú zálievku.
- V rámci zdravšej alternatívy k omáčkam z obchodu si môžete pripraviť vlastnú omáčku na cestoviny z čerstvých paradajok, cesnaku, bazalkového oleja a nakrájanej cibulky.
- Bazalkový olej skombinujte s olejom z gaultérie so základovým olejom a následne si masírujte šiju, čím sa uvoľní stres a ochladí koža.

