



Egészségtár - Angyalgyökér

2009 november 11. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

A növény drogja (gyógyításra alkalmas hatóanyagokat tartalmazó része) a gyökere és a levele. Gyökerét ősztől tavaszig gyűjtik, a levelet kaszálva gyűjtik, de mindig csak a két éves növény kifejlett leveleit.

Angyalgyökér, alias orvosi angelikagyökér (*Angelica archangelica*)

Angi (azaz Angelika) barátnőm épp ma hívott fel, így meglehetett és gondoltam, meg is osztom veletek iziben a fitoterápiás tanulmányaim során elsőként tanult gyógynövényről, az orvosi angelikáról a tudnivalókat.

További nevei: angyalfű, angelikagyökér, orvosi angelika

Leírása: Ernyősvirágzatúak családjából, a lestyán rokonával van dolgunk. Északi országokban is honos: Izlandon, Szibériában. Magyarországon termesztett növény.

Két méter magasságig is megnő, szára üreges, alul karvastagságú, levélkéi világoszöldek, virágai sárgásak. Gyökere répa alakú, kívül szürkésbarna, belül piszkosfehér.

A növény drogja (gyógyításra alkalmas hatóanyagokat tartalmazó része) a gyökere és a levele. Gyökerét ősszel tavaszig gyűjtik, a levelet kaszálva gyűjtik, de mindig csak a két éves növény kifejtett leveleit. Ennek sárga tejnedve bőrirritáló, ezért kesztyűt érdemes húzni, ha dolgunk van vele.

Hatóanyagai: kumarinok, flavonoidok, keserű anyagok, illóolajok

Amint látjátok (illetve olvassátok), keserűanyagok mellett illóolajokat is tartalmaz (tehát az Amara Aromatia csoportba sorolhatjuk). Ezek az anyagok, kiváltképpen a tárgyalt angyalgyökérünk serkentik a gyomor-, epe- és hasnyálmirigynedvek termelését és kiválasztását, s egyúttal étvágyjavító hatásuk is van. Nemhiába találhatjuk meg a gyomorkeserűben felhasznált gyógynövények között.

Alkalmazása:

- általános idegerősítőként enyhe idegnyugtató hatásánál fogva
- étvágyjavítóként – ilyenkor evés előtt 15 perccel fogyasszunk teájából, édesítés nélkül. A teát egy kávéskanál gyökérből készítsük 2 dl vízhez és 15 percig főzzük, hiszen gyökérdrogról van szó.
- roboráló, azaz erősítő szerként
- javasolt beteges soványságnál
- gyomorerősítőként - szakemberek gyakran más gyógynövényekkel együtt keverik a megfelelő hatás elérése érdekében
- diszpepsziás panaszoknál (emésztő szervrendszer felső szakaszának problémáinál, mint például hányinger esetén, túltelített gyomor érzetnél; bélfertőtleníti, görcsoldó, felfúvódást megszüntető hatású; bár önmagában is fogyasztható a fenti elkészítés szerint, a fitoterapeuta más gyógynövényekkel kombinálva összeállíthat teakeveréket is belőle a megfelelő hatás elérésének érdekében)
- epebántalmak esetén
- enyhe vízhajtó hatású
- keserű, fűszeres likőrök alapanyagául is szolgál, svédkeserűk fontos alapanyaga
- külsőleg reuma, köszvény esetén szeszes bedörzsölésekben alkalmazzák

Figyelem! Vízhajtó és lázcsillapító szerek hatását felerősíti, illetve helytelen használata fotodermatitist okozhat, azaz fényérzékenységet (konyhanyelven: ha napra mész, kiütéseket kaphatsz...ami nem is annyira vicces!).

Fentiek miatt is inkább készítmény formájában szoktuk használni. Például a svédkeserűk egyik legfontosabb összetevője, mint ahogy azt már említettem. Egy másik dolog, amire nagyon kell figyelni, hogy a növény könnyen összetéveszthető az igen mérgező csomorikával, ezért bízunk szakemberre a gyűjtését. Sőt, a gyökér kiásása elég fárasztó munka, s mivel az átlagnál fogékonyabb a kártevőkre, a tárolása is nagyobb odafigyelést igényel. Használata ellenjavallt gyomor és bélfekély esetén.

Érdekesség: Az északi országokban, például a németeknél fűszerként, salátaként és fűzeléknek elkészítve is felhasználják a levelét.

Forrás: Barbara és Peter Theiss: Erdők, mezők patikája

<http://antalvali.com>



Ajánló