



ANĐELIKA

Angelica archangelica L., Apiaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com



Andelika (angelika, *Angelica archangelica* L.) svoje ime ne duguje izgledu: premda je lijepa, robusna i visoka biljka, anđelika svoje ime temelji na djelovanju. Angelika je snažna aromatična dvogodišnja biljka visoka do dva metra. Prizemni listovi su dvostruko do trostruko perasti, s jajasto suličastim, pilastim odsječcima. Peteljka lista je okrugla i šuplja. Stabljika je snažna, uspravna, uzdužno žljebasta, crvenoljubičasto nahukana, razgranjena u gornjem dijelu. Žučkasti ili zelenkasti cvjetovi skupljeni su u kuglaste sastavljene štime s 20-40 zraka. Plodovi su plosnati, široko ovalni, sa širokim suhokožičastim rubom, a dugi su 5-8 mm.

Mala povijest svetosti

Angeliku se koristi duže no što postoji pisana povijest upotrebe biljaka, a ljudi su ju zbog aromatičnog okusa korijena davno percipirali kao hranu, začin i - lijek. Do nebeskih visina uzdignuli su ju svećenici i časne sestre u samostanima, gdje je bila jedna od glavnih ljekovitih biljaka, uz miloduh, geranije, hmelj, konopljiku, mažuran i mogle druge biljke koje smiruju. U doba prilično burnog srednjeg vijeka, bila je prava privilegija imati smireni duh i probavu, a upravo u toj privilegiji uživali su povlašteniji staleži svećenstva. Bila im je neophodan prijatelj u svakodnevnim poslovima i uobičajenim životnim tegobama. Osim uz anđele, vezuje se u kršćanstvu i uz Duh Sveti, jednu od emanacija

Boga, a odatle i francuski i njemački nazivi poput *herbe du Saint-Esprit* i *Heiligengeistwurzel*. Nije ju zaobišla niti slavna sveta Hildegard od Bingena, opisujući njena i danas priznata svojstva. Slavni aperitivi poput Benediktinera i Chartreuse kao jedan od tajnih sastojaka sadrže korijen anđelike. Njena klinički odobrena upotreba zadržala se danas u svim zemljama svijeta, a pogotovo u europskoj fitoterapijskoj praksi. Kineska medicina poznaje nekoliko njenih srodnica sličnog djelovanja.

I anđeli imaju zanimljivu kemiju

Jedan od sastojaka biljke je eterično ulje kojeg ima do 1,3%. Za anđeosku biljku vezuju se i tipični sastojci poput β -felandrena, δ -3-karena, ali isto tako i cijeli niz laktona i visok sadržaj kumarina, relativno rijetkih spojeva u eteričnim uljima dobivenih destilacijom vodenom parom. Sastav ulja može varirati ovisno o organu iz kojeg se dobiva, a najčešće se destiliraju korijen i sjemenke.

U drugim ljekovitim ekstraktima poput tinkture i dekokta, sadržaj tih kumarina, poput ostenola, ostola, umbeliferona, još je viši nego u eteričnom ulju. Kumarini su spojevi koji iskazuju mnoga zanimljiva biološka svojstva. Premda na zlu glasu kao *mišomori*, odnosno otrovi za glodavce i lijekovi protiv zgrušavanja krvi, ova klasa kumarina koja se nalazi u anđelici nije otrovna, već djeluje smirujuće, spazmolitički, potiče probavu (stomahici), odnosno lučenje probavnih sokova želuca i gušterače te se stoga koristi kod dispepsija ("loše probave"), osjećaja "stajanja" u želucu, bolnih grčeva i nadutosti. Kumarini zajedno s drugim kemijskim spojevima djeluju i blago sedativno, olakšavajući san i smanjujući osjećaj napetosti.

Upotreba ukradena zaboravu

Drevna upotreba anđelike, toliko hvaljena kroz stoljeća, polako je zaboravljena. Danas se korijen anđelike iznimno rijetko koristi, a zamijenile su ju biljke poput artičoke, gorkog pelina, paprene metvice, stolisnika i njemačke kamilice. Šteta: kombinacija djelovanja anđelike pomalo je nezamjenjiva. Jedan od razloga zaborava leži možda u okusu čaja

(dekokta) koji podsjeća na koncentriranu juhu od celera, no to nije razlog za njeno izbjegavanje.

Ljekovita droga je korijen anđelike, *angelicae radix*, a od njega se spravlja tinkture u 60 i 70% etanolu, uz omjer droge i otapala 1:5 (w/v). Tinkture se koriste u dozi od 20 kapi 2-3x dnevno u malo vode, netom prije ili netom iza obroka. Dekokt se spravlja kuhanjem jedne jušne žlice u 2 dcl vode tijekom deset minuta. Spravlja se svjež dva puta dnevno i pije, poput tinkture, netom prije ili nakon obroka.

Postoje i niz ljekovitih pripravaka koji sadrže anđeliku. Čak i na europskom tržištu uglavnom se nalaze pripravci koji su smjese anđelike s drugim biljkama, jedan od takvih pripravaka je Iberogast.

Eterično ulje anđelike, *angelicae oleum*, danas se vrlo rijetko koristi. Nekoć se koristilo i za primjenu izvana kod reumatskih i probavnih tegoba, bilo u drugim uljima, poput macerata gospine trave, bilo u alkoholnim otopinama (*spiritus angelicae compositus*). Njemačka Komisija E opisuje upotrebu eteričnog ulja anđelike, a najčešće se koristi 3-4 kapi 2-3 puta dnevno. Ipak, ostavite ovu upotrebu profesionalcima! Upotreba eteričnog ulja nije bez rizika.

Imaju li anđeli rizike?

Pomalo šaljivo pitanje za duhovne sfere, no *biljka anđela* ipak nije potpuno bezopasna. Sadržaj furanokumarina daje biljci fototoksično djelovanje. Fototoksičnost je pojava da naizgled bezopasni spojevi pod utjecajem UV zraka dobiju sposobnost da se vežu na našu DNA uzrokujući oštećenje stanica. Premda se takvo svojstvo koristi i u liječenju psorijaze, ono je nezgodna nuspojava, pogotovo kod upotrebe eteričnog ulja na koži. Stoga se uvijek posavjetujte s profesionalcima, a i izbjegavajte upotrebu eteričnog ulja anđelike na koži. Upotreba oralnim putem predstavlja manji rizik, ali je oprez neophodan.

Nema razloga da ovo svojstvo eteričnog ulja ocrnjuje biljku. Čajevi (dekokti) sigurni su za upotrebu zbog niske koncentracije kumarina, a pripravci koji sadrže kombinaciju

drugih biljaka uz samu anđeliku najčešće su potpuno sigurni za upotrebu u propisanim dozama.

Anđeoska poruka za vas...

Nekoć ljudi nisu imali komercijalizirane, i po mom mišljenju i osjećaju, pomalo stupidne *anđeoske kartice*, a s kojima bi komunicirali s anđelima. Imali su - prirodu. Otmite neke anđele prirode zaboravu! Pomagala je našim precima, može pomoći i vama u ovim burnim vremenima kriza koje ne prolaze na ovim prostorima koliko je i moje životno sjećanje. U simbolici biljaka anđelika govori o skromnosti. U doba potpune prenajedenosti, prenatrpanosti i prezaduženosti koju će plaćati i naši unuci, anđelika govori više od svoje kemije. Nadam se da ćete zastati i poslušati prirodu.